الذكاء العاطفى

وكيفية تنمية مهاراته

عنوان الكتاب : الذكاء العاطفى

اسم المؤلف : د. نعمة فؤاد كامل

د. علا أحمد لاشين

المراجعة اللغوية : دار الفراعنة للنشر والتوزيع

رقم الإيداع : ٢٠١٩/٨٧٦١

الترقيم الدولى : ٩٧٨-٩٧٧-٦٦٦٨-٢٣-٢

محمول : ٠١٠٠٦١٤١٦٤٥

٠١٢٢٤٨٢٩٥٩١ / ٠٢٣٩٧٦٩١٧٦

رئيس مجلس الإدارة : إكرام عيد

المدير العام : مصطفى فــاروق

المدير التنفيذى : عزة إبراهيم

الذكاء العاطفى

وكيفية تنمية مهاراته

د. نعمة فؤاد كامل

د. علا أحمد لاشين

دار الفراعنة للنشر والتوزيع والترجمة

نُبذة عن المؤلف

د / نعمه محمد فؤاد كامل

- حصلت على درجة الدكتوراه في التمريض النفسي والصحة العقلية عام ٢٠١٠ من جامعة الاسكندرية
- أستاذ مساعد بكلية التمريض جامعة الأسكندرية
- حاليا" تعمل أستاذ مساعد بكلية التمريض جامعة الأمام عبد الرحمن بن فيصل بالمملكة العربية السعودية

الإصدارات الأخرى للمؤلفة:

-كُتب باللغة الإنجليزية على موقع الأمازون ؛

١-Alexthymia and empathy, how to understand our emotions?

٢-Manual of reusable OSCE stations in psychiatry .

٣- Relationship between depressions, self-esteem, schematic beliefs.

-أيضاً قامت الكاتبه بنشر عدة مقالات إلكترونيه فى جريدة جُهينه الإخبارية بالمملكة العربية السعودية.

وهذا الكتاب هو أول أصدار للكاتبه باللغة العربية ..

إهداء

إلى من علموني ان كل شيء
قد يلين بالحُب والتعاطف
إلى من رأيت فيهم وعياً وحُباً للآخرين
يكفي لضم جروح عالم بأكمله!
إلى من علموني أن قوتنا تكمن في قوة من يحبونا
، وأن ما نحققه لأجل من نُحب هو الإنجاز الأجمل !
إلى..
أمي ، أبي ، أهلي ، اخوتي ،زوجي العزيز ، أولادي ، وابنتي التي لم انجباها.. و إلى استاذتي الفاضلات ، و زميلاتي الأعزاء
وكل من منحني الحُب والسعادة
ولو للحظات وجعلني أدرك تماماً معنى العاطفة وأهميتها
ومدى تأثيرها علينا .. أهدي هذا العمل البسيط ♥
كما أتمنى من الله سبحانه وتعالى أن يستفيد الجميع من هذا العمل فى الواقع العملى

نعمه كامل

نُبذة عن المؤلف

د علا احمد رشاد لاشين

- حصلت على درجة الماجستير عام ١٩٩٢
- حصلت على درجة الدكتوراه عام ١٩٩٩
- رئيس قسم التمريض النفسى بكلية التمريض جامعة الاسكندرية
- أشرفت على العديد من رسائل الماجستير و الدكتوراه

اهداء

الحمد لله الذى بنعمته تتم الصالحات
اهدى هذا الكتاب الى اساتذتى الفاضلات اصحاب الفضل على خلال كل مراحل دراستى و حتى يومنا هذا
الى روح ابي و امى رحمهم الله سبب وجودى فى الحياة و سندى طوال حياتهم و حتى وفاتهم اللهم أجزهم عنى خير الجزاء
الى زوجى و سندى فى الدنيا الى اخوتى و اولادى حفظهم الله من كل سوء
اللهم وفقنا لما تحب وترضى

علا لاشين

الفهرس

المقدمة

الذكاء العاطفي أو الوجدانى وكيفية تنمية مهاراته

اشارت العديد من الأبحاث إلى أنه كلما زاد مستوى الذكاء العاطفي أو الوجدانى كلما تحسن مستوى الأداء فى العمل ، التحصيل الأكاديمي والنجاح فى العلاقات الاجتماعية . يعرف الذكاء العاطفي بأنه قدرة الفرد على فهم مشاعره ، وتنظيمها في سبيل إثراء الحياة.

يقترح البعض أن الذكاء العاطفي يمكن تعلمه على سبيل المثال اشار (جولتير،٢٠١٢) أن الذكاء العاطفي يتحسن من خلال التدخل التدريبى .كما يرى البعض أن الذكاء العاطفي يشكل مؤشرا يمكن الاعتماد عليه بعملية الإنجازات المختلفة أكثر من الذكاء العام. .

إن عواطفنا هى الأكثر تأثيرا علينا وعلى من حولنا ، كما تؤثر على طريقة اتخاذنا للقرارات المهمة بحياتنا . لذا يهدف هذا الكتاب الى توضيح مفهوم الذكاء العاطفى وعرض بعض الطرق التى تساعد فى تنمية تلك المهارات والتى يمكن تطبيقها واستخدامها من أجل هذا الغرض.

فى الأونة الاخيرة انتبه المفكرين إلى ضرورة فهم الإنسان لذاته، و كذلك فهمه للمحيطن به حيث ينعكس هذا على قدرته على توظيف واستخدام ذلك الفهم للتحكم فى مشاعره وانفعالاته ، وقدرته على التعاطف مع الآخرين و مساندتهم، أيضاً اشار العديد من العلماء الى فضل

امتلاك تلك القدرة فى عملية التنبأ بالنجاح في الحياة الاجتماعية وتحقيق الرضا عن الذات (جابر عيسى، وربيع رشوان، ٢٠٠٦: ٥٠؛ وآمال جودة، ٢٠٠٧: ٦٩٨؛ وأيمن ناصر، ٢٠١١: ١٥٤؛ وهدى أحمد، ٢٠١١: ٤٨٢).

مفهوم الذكاء العاطفى أو الوجدانى Emotional Intelligence

تم تعريف **الذكاء العاطفى أو الوجدانى من قبل العديد من العلماء فمنهم من أشار اليه** على أنه يمثل أستطاعة الشخص على معرفة انفعالاته وانفعالات من حوله من أجل التفريق بينهما، وتوجيه هذه المعرفة تجاه التحكم فى تصرفاته وأفعاله. **(Mayrr & Salovey, ١٩٩٠:٧٧٢)**

بينما ذكر **جلمان** اليه على انه يعكس مدى قدرة الفرد على إدراك انفعالاته فضلاً عن فهمه والمامه بمشاعر الآخرين، بحيث يؤدي ذلك إلى تنظيم التحكم الانفعالى المرتبط بتلك الانفعالات من خلال ادراك النفس والتحكم فى الاندفاعات والعواطف فضلاً عن التعاطف و المهارات الحياتيه والمجتمعية **(Golman, ١٩٩٥ . (in: Rode, et al., ٢٠٠٧: ٤٠٠)**

أما **ماير وسالوفي وكاروسو عرفه على انه** مجموعة من الملكات التي تمكن الفرد من ملاحظة مشاعر وانفعالات النفس والاشخاص المحيطين، والتعبير عن تلك المشاعر والتمييز بينها، واستخدام هذه المعلومات في

توجيه التفكير وتنظيم الانفعالات الداخلية والخارجيه . **Crauso,** **(Mayer, Salovey & ٢٠٠٠: ٤٠١)** وفي عام ١٩٩٦ أصدر "جولمان " D. Goleman كتابه عن الذكاء العاطفي Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ? " الذكاء الانفعالي لماذا يعني أكثر مما تعني نسبة الذكاء "وقد حقق هذا الكتاب أعلى نسبة مبيعات في العالم فقد كان له الفضل في انتشار مفهوم الذكاء العاطفي، وفي هذا الكتاب جمع" جولمان "مجموعة الأبحاث التي تناولت تأثير مراكز المخ على انفعالات الفرد ومن ثم على أدائه وعلاقاته مع الآخرين.

بل واستمرت جهود جولمان فأصدر كتابا اخر بعنوان" العمل بالذكاء الوجداني " Working With Emotional Intelligence " حيث قام بايضاح أهمية الذكاء الوجداني للفرد في مجال العمل

أما **مصطفى أبوسعد** فذكر فى تعريفه العلاقة مابين الذكاء الوجدانى ،والصحة النفسية حيث عرفه بانه يمثل التعامل بايجابيه مع الذات ومع المحيطين بما يحقق أكبر قدر ممكن من السعادة للفرد ومن حوله

كما قام أيضاً بوصفه على انه عبارة عن مجموعة من الكفايات الشخصية و الانفعالية و الاجتماعية و التي من خلالها يستطيع الفرد فهم نفسه وكذلك المحيطين به، فضلا عن انعكاس ذلك على قدرته نحو توجيه حياته وارشادها بشكل صحيح.

أما أحمد العلوان فأشار اليه بأنه عبارةعن قدرة الفرد على الوعي بحالته الانفعالية وانفعالات الآخرين وتنظيم انفعالاته وانفعالات الآخرين، والتعاطف والتواصل الاجتماعي مع الأفراد المحيطين به. **(٢٠١١: ١٣١)**

ويعرفه **أيمن ناصر** بأنه عبارة عن مجموعة من الصفات المزاجية الخاصة بالتفاعل الاجتماعى و التي تؤثر على تنوع المحتوى الوجداني للأشخاص من حيث مدى ودقة فهم تلك المشاعر، وبالتالى تحسين مستوى القدرة على مواجهة ومعالجة المشكلات الوجدانية الخاصة بالنجاح، ويتضمن من وجهة نظره أربعة مكونات أساسية هي: الوعي بالذات، والفهم والتواصل الاجتماعي، والتعبير عن الانفعالات الداخلية، والتوافق والتعامل مع الصعاب.**(٢٠١١: ١٥٧)**

وتعرفه **سامية صابر (٢٠١١: ٢٠٢)** بأنه يمثل استطاعة الانسان على الوعى بانفعالاته، وتفهمها، واخراجها بطريقة صحيحة ، وترويضها ، فضلا عن قدرته على فهم ومعرفة مشاعر وانفعالات الآخرين، مما يمكنه من التفاعل بأكثر فاعلية وانشاء علاقات مجتمعية بصورة أكثر فاعلية وإيجابية مع الآخرين.

فسيولوجية الانفعال العاطفي:

يلعب الجهاز العصبي الطرفي دور المسؤول عن الذكاء العاطفي وجميع حالات الإنسان الوجدانية، فهو يؤدي دورا اساسيا في التعرف على انفعالات الآخرين وتقييمها .

لهذا السبب سوف يتم التطرق له وللعناصر المكونه له.

الجهاز العصبي الطرفي (Limbic System) يتكون من أجزاء متعددة تتصل ببعضها

البعض ويعمل كمنظم المخ الأساسي للمشاعر والعواطف، كما أنه يؤدي دو را هام في عملية التذكر، ويتميز الجهاز العصبي الطرفي بسيطرة فائقه مما يجعله يفوق كلا من التفكير المنطقي ونماذج الاستجابة الطبيعية لجذع الدماغ" المخ ."ويقع وسط الطبقات الثلاثة الأساسية للمخ بالترتيب الاتى:- القشرة المخية ،الجهاز الطرفي وجذع الدماغ .

ويتكون الجهاز العصبي الطرفي الذي يعالج وينظم المشاعر من اللوزة (Amygdale) ، قرن

آمون (Hippocampus) ، المهاد (Thalamus) ، ما تحت المهاد (Hypothalamu)

اللوزة : Amygdale وهي كتلة صغيرة من الخلايا العصبية، تتكون من جسمين صغيرين

يشبهان اللوزة ولهذا سميت بهذا الاسم .وتقع داخل الفص الصدغي حيث يقع جزء منها في المخ الأيمن والآخر في الأيسر، وتعتبر اللوزة الجزء الأهم في الجهاز العصبي الطرفي وفي ادارة الحالة الانفعالية حيث انها المكان المخصص في المخ للاحتفاظ بالمشاعر المتعددة .وهي مسؤولة كذلك على الذاكرة حيث تصل بين الجهاز الحسي الحركي اوالجهاز العصبي الذاتي الذي ينظم الوظائف الحيوية كالجهاز التنفسي والدورة الدموية ، كما تتصل بمعظم مناطق المخ ووظيفة اللوزة الأساسية

تكمن في تصنيف وتفسير المعلومات الحسية في ضوء الحاجات الحيوية والوجدانية والمساهمة في إصدار الاستجابات المناسبة.

قرن آمون (Hippocampus) تتصل اللوزة بقرن آمون ووظيفته تحويل المدخلات الهامة من الذاكرة القصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى حتى يتم تخزينها في القشرة المخية(اللحاء)حيث يقوم بمعالجة موضوعية لخبرة ما، ومنه يمكن القول أن اللوزة وقرن آمون يشكلان معا قوة الذاكرة من الناحيتين الذاتية والموضوعية .إن الكم الكبير من المدخلات الحسية لاينتقل من المهاد والذاكرة إلى اللوزة ولكن إلى القشرة ومراكز عدة لاستيعابها وفهما وبهذا يعتبر قرن آمون هو المكان المخصص للاحتفاظ بالمعلومات والأرقام.

المهاد (Thalamus) يعتبر مركز تنظيم المعلومات الحسية التي ترد إلى المخ وهو الذي يُعلم المخ بما يحدث خارج حدود الجسم، إن المهاد على اتصال مباشر باللوزة حيث يرسل له إشارة سريعة واقعية لكنها محدودة أثناء الانفعال وهذه الإشارة ينتج عنها سوك أو استجابة سريعة تكون لصالحنا أو ضدنا لأنها تسبق الفهم والإد ا رك، هذا الميكانزم هو المسؤول عن الإنفجار الإنفعالي (Hi–Jacking) في المواقف الإنفعالية دون تدبر.

ما تحت المهاد (Hypothalamus) إن وظيفة الأساسية للمهاد هي مراقبة الاعضاء الداخلية التي تنظم وظائفه فهو يُعلم الدماغ بما يحدث داخل الجسم، وحين يجد المخ نفسه عاجز أمام تهديد من الخارج يقوم

ما تحت المهاد بتنشيط استجابة المواجهة أو الهروب وذلك بتنشيط جهاز العدد الصماء عن طريق الغدة النخامية.

يعتبر"لودو" J.Le. Doux " "عالم الأعصاب بمركز علوم الأعصاب بجامعة نيويورك أول

من تحدث عن الدور الاساسى لنتوء اللوزة في إدارة الانفعالات .حيث فسرت ابحاثه كيف تتحكم اللوزة في ردود أفعالنا حتى قبل أن يتخذ الدماغ المفكر قررا ، ويتبين ذلك من خلال اكتشافه لمسار الاستجابة الانفعالية داخل المخ، فقد أوضحت بحوثه أن الإشا رت الحسية القادمة من الحواس تعبر أولا في المخ نحو المهاد(الثلاموس)، ثم تمر عبر اتصال منفرد إلى اللوزة بينما تخرج إشا رة ثانية من التلاموس لتستقر في القشرة المخية أي العقل المفكر

لذا فان ا للوزة هى التى تكون بادئة بالاستجابة قبل استجابة القشرة المخية التي تفكر مليا في المعلومات التي تستقبلها عبر مستويات متعددة لدوائر المخ العصبية قبل أن تدركها تماما.

يرى " لودو "أن الجهاز الانفعالات – الأميجدالا –بامكانه من الناحيه التشريحية العمل بمفرده عن القشرة الجديدة، حيث يمكن أن تشكل ردود الفعل الانفعالية والذكريات الانفعالية دون وعي، أو إسهام معرفي على الإطلاق فالاميجادلا تستطيع أن تخزن الذكريات، وتستجيب بردود فعل دون أن تدرك سبب لهذا، لأن الطريق المختصر من المهاد إلى الأميجادلا يتجنب المرور كلية على القشرة الجديدة وبدون هذا التجنب، يتيح للأميجادلا أن تكون مستودعا للانطباعات والذكريات المرتبطة بالمشاعر

و التي لم نعرف عنها شيئا نهائيا في حالة الوعى الكامل وهي الحالة التي يطلق عليها أحيانا" العمى الإنفعالي "**Affective Blindness** "

<u>نماذج الذكاء العاطفى (الانفعالى) حسب الاتجاهات المختلفة للباحثين:-</u>

❋**نموذج جولمان للذكاء الانفعالى :-** حدد جولمان مهارات الذكاء الانفعالى حسب الاتى :-

١- المعرفة الانفعالية :- وتتمثل فى الوعى بالذات والمشاعر عن طريق رصد المشاعر والانفعالات .

٢- ادارة الانفعالات عن طريق تهدئة الذات والتكيف الايجابى مع مشاعر القلق والمشاعر السلبية .

٣- تحميس الذات :أن يكون الفرد مصدر الدافعية لنفسه عن طريق توجيه انفعالاته لتحقيق أهدافه.

٤- ادراك انفعالات الاخرين وتتضمن القدرة على التعاطف مع الاخرين والتفهم لمشاعرهم

٥- القدرة على ادارة العلاقات الاجتماعية وضبط انفعالات الاخرين وهذا المجال يتطلب القدرة على التأثير على الاخرين   .

❋**نموذج بار أون للذكاء العاطفى (الانفعالى)** :- حدد بار أون خمسة عشر كفاية منبثقة من خمسة مكونات بين الجوانب الشخصية والانفعاليه والاجتماعية وهى :-

١- مكونات داخل الشخصية :- وتتكون من الصفات التى تساعد الفرد على التعامل مع نفسه بنجاح وتشمل الوعى بالنفس وتقدير الذات وتوكيدها والاعتماد على النفس.

٢- مكونات العلاقة بين الاشخاص وتشمل كفايات التعاطف والكفاءة الاجتماعية والقدرة على بناء العلاقات .

٣- المكونات الخاصة بالتكيف الناجح وتشمل القدرة على التعامل مع واقع الحياة ومتطلبات البيئة وحل المشكلات .

٤- مكونات ادارة التوتر وتشمل القدرة على ادارة الضغوطات النفسية وتحمل التوتر وضبط الاندفاع .

٥- مكونات الحالة المزاجية العامة وهى مجموعة من الصفات التى تساعد الفرد على ادراك حالته المزاجية وتغييرها وتشمل التفاؤل والسعادة.

❋ **نموذج ماير وكاروسو وسالوفى** :- حدد ماير وكاروسو وسالوفى اربعة قدرات رئيسية :-

١- -القدرة على الوعى الانفعالى : اى القدرة على التقييم للانفعالات الشخصية ولانفعالات الاخرين.

٢- القدرة على استخدام الانفعالات :اى استخدمها بشكل صحيح لتقوية التفكير والربط بين المشاعر والاحاسيس والسلوكيات المختلفه.

٣- القدرة على فهم الانفعالات المختلفة واشارتها.

٤- القدرة على ادارة الانفعالات .

❋ نموذج وايزنجر

يشمل هذا المنوذج ثلاثة كفايات متصله بالبعد الشخصى وكفايتين متصلين بالبعد بين الشخصى وهما كالاتى :-

الوعى بالذات :- وفيه يراقب الفرد نفسه من خلال افعاله ومحاولة التحكم فى نواتج أفعاله لتصبح أكثر فعالية.

ادارة الانفعالات :-من خلال فهم الانفعالات العاطفية والتحكم فى هذه الانفعالات وتفعيل ذلك فى التعامل مع الاخرين.

الدافعية الذاتية :- وتشمل الدافعية الداخلية والخارجية وتضمن الحديث الذاتى الايجابى وتدريب الذات وكذلك الاتصال الجيد ومساعدة الاخرين فى ادارة انفعالاتهم واستغلال قدراتهم باقصى درجة ممكنة .

كما تم الاشارة الى وجود ٧ كفايات حاسمة وذات ارتباط قوى و مباشر بالذكاء الانفعالى وهى كالتالى :-

١- الثقة و الاحساس بالسيطرة والتحكم فى النفس والتعامل مع العالم المحيط بها.

٢- الاحساس بأن معرفة الاشياء أمر ايجابى يملأ النفس بالسرور .

٣- الرغبة من الداخل فى التأثير والتعامل بفاعلية مع الاخرين .

٤- قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم بها والاحساس بأن هذا الانضباط نابع من الداخل مع القدرة على الموائمة بين الاحتياجات الشخصية واحتياجات الجماعه .

٥- الوعى بالذات والاخرين.

٦- حب الاستطلاع والاصرار والسيطرة على النفس.

<u>ومما سبق يمكننا استخلاص مكونات الذكاء العاطفى (الانفعالى) كالاتى :-</u>

١-الوعي العاطفي – التعرف على العواطف وآثارها

٢-التقييم الذاتي الدقيق – معرفة نقاط القوة وحدودها

٣-الثقة بالنفس – إحساس قوي بقيمة الفرد وقدرته على التنظيم الذاتي ،إدارة الصراعات الداخلية والموارد

٤-التحكم الذاتي – الحفاظ على العواطف التخريبية والاندفاعات تحت السيطرة

٥-الثقة – الحفاظ على معايير الصدق والنزاهة

٦-الضمير – تحمل المسؤولية عن الأداء الشخصي

٧-القدرة على التكيف – المرونة في التعامل مع التغيير

٨-الابتكار – كونها مريحة مع الأفكار الجديدة، والنهج والمعلومات الجديدة ،الدافع الميول العاطفية التي توجه أو تسهيل الوصول إلى الأهداف

٩. الإنجاز – السعي إلى تحسين أو الوفاء بمعايير التميز

١٠ – الالتزام – بما يتمشى مع أهداف المجموعة أو المنظمة

١١ – المبادرة – الاستعداد للعمل على الفرص

١٢ – التفاؤل – الاستمرار في السعي لتحقيق الأهداف رغم العقبات والظواهر

١٣– الكفاءة الاجتماعية كيف نعالج العلاقات من خلال التعاطف والوعي بمشاعر الآخرين واحتياجاتهم ومخاوفهم

١٤. فهم الآخرين – الاستشعار بمشاعر الآخرين ووجهات نظرهم والاهتمام بما يشغلهم

١٥ – تطوير الآخرين – الإحساس بالاحتياجات الإنمائية للاخرين وتعزيز قدراتهم

توجه الخدمة – توقع الاحتياج ، والاعتراف وتلبية احتياجات الاخرين

١٦– الاستفادة من التنوع – استثمار الفرص من خلال التعاون مع شخصيات مختلفة

١٧– الوعي السياسي – قراءة مجموعات التيارات العاطفية وعلامات القوة ، المهارات الاجتماعية و الكفاءة في إحداث ردود مرغوبة في الآخرين

١٨ – التأثير – استخدام أساليب فعالة للإقناع

١٩– التواصل – الاستماع بصراحة وإرسال رسائل مقنعة

<u>أبعاد الذكاء العاطفى (الانفعالي):</u>

١ –*الوعي الذاتي*

٢– *التنظيم الذاتي*

٣-*الوعي الاجتماعي*

٤- *ادارة الصراعات*

والان سنتحدث بالتفصيل عن كل بعد من أبعاد الذكاء الانفعالي ، وكيفية تطوير المهارات المتضمن لها

♥♥ الوعي الذاتي

اذا قمنا بتعريف الوعي الذاتي بشكل بسيط فهو يعنى القدرة على التعرف و فهم الحالة المزاجية، العواطف، والداوفع ، وكذلك تأثيرها علينا وعلى الآخرين.

كما أنه يحمل فى طيه وجود فهم عميق من قبل المرء لمشاعره وكذلك تقيمه لذاته بشكل واقعي .

أهمية تواجد ملكة الوعي الذاتي:-

- يساعد الفرد على اكتساب الثقة بالنفس.
- يساعد الفرد على الفهم الراسخ لقدرات ذاته.
- يساعد الفرد فى تقليل احتمالية حدوث الفشل.
- يساعد الفرد على التعرف على الوقت الملائم لطلب المساعدة.
- يساعد الفرد على اكتساب الأمل.
- يساعد الفرد فى الصدق مع الذات ومع الآخرين.
- يساعد الفرد على القيام بالتركيز على نقاط القوة لديه .

- يساعد الفرد على طلب المساعده عند خوض التحديات التى لا يستطيع تخطيها بذاته.

سمات الاشخاص الذين لديهم وعى الذاتى :-

١- الثقة بالنفس

٢- التقييم الذاتي الواقعي

٣- التعطش إلى النقد البناء

٤- استخدام روح الدعابة

٥- القدرة على الانصات الجيد

٦- روح المبادرة

٧-احترام الاخرين

٨-حسن الخلق

٩- التوافق الاجتماعي

بعض الطرق البسيطة التي تزيد من مستوى الوعى العاطفي

تدريب بنك الكلمات العاطفية (ممارسة التدريب لمدة ٣٠ دقيقة)

- **نظرة عامة عن التدريب:** في هذا التدريب تُعرض مجموعه من الكلمات العاطفية و يتم مناقشتها مع المشاركين.
- **مدة التدريب :-** الممارسة لمدة ٣٠ دقيقة

-الخطوات:

١. يتم عرض الكلمات العاطفية المختلفة من بنك الكلمات العاطفية و يتم مناقشة تلك الكلمات المختلفة وبدائلها مع المشاركين و أيضاً يتم مناقشة مستوى شدة هذه الكلمات.

٢. يتم عرض سيناريوهات مختلفة (لإثارة استخدام كلمات عاطفية متنوعة ومرادفاتها) من قبل المدرب في البداية ثم سيقوم المشاركين باعداد سيناريوهات خاصة بهم.

٣. يعمل المشارك فى تلك السيناريوهات في وضع ولعب أدوار مختلفه (وذلك أساساً باستخدام الكلمات وبدائلها واستخدامها في مواقف مختلفة و بمستويات شدة مختلفه .)

٤. المدرب سيشجع المتدربين على تبادل خبراتهم مع بعضهم البعض والتعبير عن أنفسهم باستخدام كلمات عاطفية مختلفة وبدائلها.

٥. يكرر هذا التمرين حتى يوضح للمشارك المعرفة والاستشعار بالكلمات العاطفية المختلفة وزيادة حصيلة المفردات العاطفية الخاصة بهم.

العمل المنزلي: إعطاء تعليمات للمشاركين لعيش تجارب مختلفه من العواطف التي يواجهونها كل يوم من خلال الكتابة أو الرسم في ورقة خاصة بذلك تسمى ورقة التعرف على العواطف . (اعدد .نعمه كامل، ٢٠١٣)

الواجبات المنزلية: ورقة التعرف على العواطف

اليوم.........مشاعرى فى هذا

اليوم..

هذه المشاعر تعني...

ماذا عن شدة تلك الكلمات العاطفية؟

....

كلمات بديلة لمشاعري قد تكون

....

هل هذه الكلمة البديلة جديدة بالنسبة لك؟ .

....

....

....

هذه المشاعر تجعلني ابدو (يمكنك التعبير بطريقة رمزية أي في شكل صورة، مخطط تخطيطي الخ

....

....

(نعمة كامل، ٢٠١٣) كتاب أليكسيثيميا والتعاطف .

أمثلة من السيناريوهات المختلفه التي تثير استخدام الكلمات العاطفية ومرادفاتها:-

١- شعرت بالأسى والحزن والاكتئاب والأسف والشعور بالوحدة عندما فقدت أعز صديق لي.

٢- شعرت بالامتنان والفرح والسرور والسعادة والفخر عندما حصل ابني على شهادة جامعية.

٣- شعرت بالخوف والرعب، الرهبة، الذعر عندما أعطيت ابني دواء خاطئ.

٤- شعرت بالإحباط واليأس والإحباط، وخيبة الأمل عندما ترقي زملائى قبل منى على الرغم من أننى احق منهم بذلك .

٥- لدي شعور باللامبالاة ،وعدم الاكتراث نتيجة للصراعات السياسية المتعاقبة.

٦- شعرت بالقلق والتوتر أثناء المقابلة الأولى لاستلا م أو الالتحاق بعمل جديد.

٧- شعرت بالاشمئزاز والبغضه، والاستياء عندما رأيت الحشرات على الطعام.

<u>تدريب بطاقات تعبير ات الوجه المختلفة:- (ممارسة التدريب لمدة ٤٥ دقيقة)</u>

- **نظرة عامة عن التدريب:** في هذا التمرين تعرض بطاقات تعبير الوجه و يتم مناقشتها مع المشاركين.
-
- **مدة التدريب :-** الممارسة لمدة ٤٥ دقيقة

-الخطوات:

يستخدم الباحث بطاقات تعبيرات الوجه المختلفة وفى نفس الحين يعمل الباحث على اشراك جميع المشاركين في التعرف على هذه التعبيرات المختلفه . هذه الممارسة مقسمة إلى مستويين، في المستوى الأول تُعرض بطاقات تمثل تعبيرات الوجه المختلفة (بطاقات تعبيرات الوجه) (نعمه كامل، ٢٠١٣: كتاب أليكسيثيميا و التعاطف) وفى نفس الحين يعمل المدرب /الباحث على اشراك جميع المشاركين في التعرف على هذه التعبيرات المختلفه من خلال سرد القصص، وعرض مشاكل الحياة المختلفة . (لتعزيز قدرتهم على الاستيعاب والتخيل لتلك التعبيرات). وعلاوة على ذلك، يهدف المدرب / الباحث إلى الملاحظة والتعرف على العجز في استخدام التعابير الملائمة للموقف ، ومراقبة التعبيرات الشاذة

مثل تجنب النظر فى العين ، والتركيز على جانب معين وتجاهل الآخرين. (نعمه كامل، ٢٠١٣: كتاب أليكسيثيميا و التعاطف)

أما في المستوى الثاني، يلغي المدرب / الباحث الصور من البطاقات ويمثل فقط أسم تعبير الوجه ويطلب من المشاركين أن يتخيلوا ويعبروا عن هذا التعبير عن الوجه ويعطيون تغذية لبعضهم البعض.

ويمكن أن يتم ذلك من خلال إقران لعب الأدوار، مهمة مرآة الوجه، ومهارات أخذ منظور، والشعور الوصول عن طريق الاتصال الجسدي.



التعبيرات الجزئية المفصله لتعبيرات الاندهاش

- يتم رفع الحواجب وانحائها
- انسهاب وامتداد الجلد تحت الحواجب
- ظهور تجاعيد أفقية عبر الجبين
- يتم فتح الجفون، بيضاء العين يظهر أعلاه وأدناه
- الفك يسقط مفتوح وتفترق الأسنان ولكن ليس هناك توتر أو تمدد من الفم

التعبيرات الجزئية المفصله لتعبيرات الاشمئزاز

- يتم رفع الغطاء العلوي لجفن العين



- يتم رفع الشفة السفلى
- تجعد الأنف
- يتم رفع الخدين
- تظهر الخطوط أسفل الغطاء السفلي للعين
- هذا هو التعبير الذي يصدرمنا عند رؤية أو شم رائحة شيء مقرف ومقزز



<u>التعبيرات الجزئية المفصله لتعبيرات الغضب</u>

- يتم انخفاض الحاجبين ورسمها معاً
- تظهر خطوط عمودية بين الحواجب
- يتوتر الغطاء السفلي للجفن
- تحدق العيون
- يتم الضغط على الشفاه بقوة مع زوايا أسفل

أو شكل مربع كما لو كان يصرخ

- يحدث توسع فى فتحة الخياشيم
- يحدث نتوء الفك السفلى

التعبيرات الجزئية المفصله لتعبيرات السعادة



- يتم رسم زوايا الشفاه لفوق مرة أخرى
- تنفرج الأسنان
- تجعد يمتد من الأنف الخارجي إلى الشفة الخارجية



- يتم رفع الخدين
- الغطاء السفلي للجفن قدُ يظهر التجاعيد
- ظهور خطوط مجعدة خارج العين



التعبيرات الجزئية المفصله لتعبيرات الحزن

- يتم رسم الزوايا الداخلية للحاجبين للداخل ثم للخارج
- رسم مثلث للزاوية الداخليه للحاجب
- يتم سحب زاوية الشفاه الى اسفل
- ينسحب الفك للامام
- انخفاض نتوءات الشفاه

ثالثاً– تدريبات لتحسين الحنكة العاطفية (٣٠ دقيقة)

نظرة عامة عن التدريب :

يشتمل هذا **التدريب** على مشاهدة بطاقات تحتوي على مواقف مختلف تهدف الى توليد بعض المشاعر (مع عرض الإجابة الرئيسية فى وقت لاحق).

الخطوات

طباعة العدد المناسب من النسخ استنادا إلى عدد الحضور ،.توزيع سيناريوهات مختلفه مع مشاهده البطاقات مع المشاركين.

اطلب من المشاركين أن يتعايشوا بعض التجارب من خلال هذه السيناريوهات المختلفة.

يمكن استخدام الكلمات العاطفية من بنك المشاعر لكتابة مشاعر إضافية على البطاقات الفارغة.

لاحظ أن بعض السيناريوهات قد تتطابق مع أكثر من عاطفه .

زيادة عدد المشاعر والسيناريوهات مع مرور الوقت كما يظهر المشارك زيادة في محو أميته العاطفية.

السيناريوهات العاطفية – مشاهدة البطاقات مع مشاهدة الإجابة الرئيسية فى وقت لاحق

سيناريو ١	سيناريو ٢	سيناريو ٣	سيناريو ٤
١ مستلقى صباحا ، واستمع إلى صوت الطيور . كل شيء هادئ . انا أشعر	٢–لقد قدمت جميع الوثائق المطلوبة منى فى المقرر . انا أشعر	نجحت في الدراسات العليا، وهذا كان حلم حياتي. انا اشعر	سيتم عرض فيلم عن الفصام اليوم في السينما. لقد أردت دائما معرفة المزيد عن هذا الموضوع. انا اشعر.........

تابع ، السيناريوهات العاطفية - مشاهدة البطاقات مع مشاهدة الإجابة الرئيسية فى وقت لاحق

سيناريو ٥	سيناريو ٦	سيناريو ٧	سيناريو ٨
بطاقتي للشراء من السوق فازت ب ٢٠٠٠ ريال مجانا، بعد تجميع أكبر عدد من النقاط! انا اشعر	اليوم اخذته للراحة في المنزل ، ومشاهدة الأفلام المفضلة لدي. انا اشعر..........	ذهبت إلى مطعم مع أبي وأكل السمك لذيذ حقا. انا اشعر..........	أنا لم أر صديقي لمدة ٣ سنوات، وقال انه جاء للتو من أمريكا انا اشعر.......... ....

تابع ، السيناريوهات العاطفية - مشاهدة البطاقات مع مشاهدة الإجابة الرئيسية فى وقت لاحق

سيناريو ٩	سيناريو ١٠	سيناريو ١١	يناريو ١٢
لقد فزت بالطالب المثالي وغدا سوف احصل على شهادة. انا اشعر	لا أستطيع أن أصدق كيف يعمل المترو الجديد بهذه السرعة ! انا اشعر.......... .	كان المفتاح أمامي أختفى فجأة. انا اشعر.........	كيف قرأت تلك المحاضرة المعقدة في ١٥ دقيقة! انا اشعر.........

تابع ، السيناريوهات العاطفية - مشاهدة البطاقات مع مشاهدة الإجابة الرئيسية فى وقت لاحق

سيناريو ١٣	سيناريو ١٤	سيناريو ١٥	سيناريو ١٦
قرأت عن العواطف طوال الوقت وهذا كل ما أريد الحديث عنه انا اشعر...... ...	أنا لا أفهم محور هذا المشروع لكى أبدأ على الإطلاق. انا اشعر............ .	لم يتصل ابني بى طوال اليوم. يجب أن يصل إلى المنزل الآن. انا اشعر............ .	لا بد لي من مناقشة نتائج البحوث الخاصة بي أمام أفراد عائلتي بأكملها. ازداد معدل ضربات قلبى. انا اشعر...... ...

تابع ، السيناريوهات العاطفية - مشاهدة البطاقات مع مشاهدة الإجابة الرئيسية فى وقت لاحق

سيناريو ١٧	سيناريو١٨	سيناريو١٩	سيناريو ٢٠
سمعت للتو أصواتا غريبة خارج بابي! انا اشعر...	رن جرس الباب فجأة في منتصف الليل بشكل غير متوقع. انا اشعر.........	أنا لا أتطلع إلى الذهاب إلى عملية جراحية غدا. انا اشعر.........	أنا لست قادرا على الوقوع في النوم. درست بجديه من اجل ان أنجح غدا في الامتحان. . انا اشعر.............

تابع ، السيناريوهات العاطفية - مشاهدة البطاقات مع مشاهدة الإجابة الرئيسية فى وقت لاحق

سيناريو ٢١	سيناريو ٢٢	سيناريو ٢٣	سيناريو ٢٤
توقفت السيارة في الطريق، وفجأة رأينا ثعبان أمامنا. انا اشعر............ .	– أنا حذفت بدون قصد شغلى المكتوب على جهاز الكمبيوتر الخاص بي. . انا اشعر........... .	لقد تم الاستماع إلى محاضرة الأستاذ التى استغرقت اكثر من ٣ ساعات. انا اشعر...... ...	شاهدت أنا و أختي حادث فظيع والآن نحن لا يمكننا الذهاب إلى التنزه كما كنا نخطط . انا اشعر...... ...

تابع ، السيناريوهات العاطفية - مشاهدة البطاقات مع مشاهدة الإجابة الرئيسية فى وقت لاحق

سيناريو ٢٥	سيناريو ٢٦	سيناريو ٢٧	سيناريو ٢٨
من فضلك توقف عن ازعاجى لقد مضى خمس ثوان مع تعليقات لا لزوم لها، وأنا أحاول انهاء عملي انا أشعر	الغرفة الطعام هذه قذرة حقا وأنا لا أريد أن أكل أي شيء هنا. انا اشعر.............	أنا لم انجز أي عمل لأن الهاتف ظل يرن انا أشعر	قلت لك لا تضرب أطفالي. الآن اخرج من هنا . انا اشعر.........

تابع ، السيناريوهات العاطفية - مشاهدة البطاقات مع مشاهدة الإجابة الرئيسية فى وقت لاحق

سيناريو ٢٩	سيناريو ٣٠	سيناريو ٣١	سيناريو ٣٢
أيا كان .... أنا لا اهتم كثيرا بالامتحان المقبل . انا اشعر.........	لقد تم التعامل مع هؤلاء الناس في الكلية لسنوات. فهي ليست على استعداد لاى تغيير ، هى أشخاص جامدة. انا اشعر.........	فشلت في الاختبار، لكني درست بجدية . انا أشعر.........	إيمان وأنا خططت لإجراء دراسة بحثية معاً، لكنها نفذت ذلك مع منى بدلا منى . انا اشعر.........

تابع ، السيناريوهات العاطفية - مشاهدة البطاقات مع مشاهدة الإجابة الرئيسية فى وقت لاحق

سيناريو ٣٣	سيناريو ٣٤	سيناريو ٣٥	سيناريو ٣٦
قطتي روني توفيت الأسبوع الماضي انا اشعر	لا أريد الخروج من السرير أو القيام بأي شيء على الإطلاق. انا اشعر.........	جدي توفي انا اشعر.........	الأشياء لن تتغير أبدا ولا شيء يسير في حياتي. انا اشعر.........

مفاتيح الإجابة عن السيناريوهات العاطفية

م	مفاتيح الاجابة
١	هدوء وسكينة
٢	الاسترخاء
٣	السعادة والفرح
٤	الرغبة –الاهتمام –المعنى
٥	منفعل ,مهتاج ,متهيج ,جياش ,مهاج
٦	القناعة –المضمون
٧	الرضا
٨	سعادة غامرة.
٩	اهتز من الفرحة
١٠	مذهول
١١	مندهش–مشدوه ,مذهول
تابع ، مفاتيح الإجابة عن السيناريوهات العاطفية	
م	مفاتيح الاجابة
١٢	عدم ثقة أوتصديق
١٣	ثبات – متبلور –تركز
١٤	مشوش–حائر–مرتبك
١٥	قلق –اهتمام –عنايه
١٦	توتر–عصبية
١٧	خائف

١٨	مروع, جافل
١٩	تخوف
٢٠	قلق–قلق البال–تواق
٢١	مذعور–مروع
٢٢	غريب الأطوار –متقلب, نزوي
٢٣	ملل
٢٤	مضطرب–اعتلال بسيط
٢٥	تفاقم –زادت الخطورة
٢٦	الاشمئزاز
٢٧	مشتت الذهن
٢٨	غاضب–غضوب –سريع الغضب
٢٩	لا مبالى –فاتر الشعور
٣٠	مرير –ساخر
٣١	خائب الامل
٣٢	جرح–طعنة
٣٣	الحزن –الأسى الاسف
٣٤	مكتئب
٣٥	التعزية –كارثه–كابة الفقد
٣٦	يأس

تدريب التعرف على تعبيرات الوجه المختلفة باستخدام المرآة (١٥ دقيقة)

يمكن استخدام وجوهنا كأداة تساعدنا في التعرف على مشاعرنا العاطفية من خلال تعبيرات الوجه التي تم نقاشها من قبل .
كلما تشعر بعاطفة معينة ، يمكنك التحقق منها من خلال تعبيرات وجهك في مرآة لمعرفة دلائل التعبيرات الخاصة بتلك المشاعر مع هذه الممارسة، سوف تكون قادرا على التعرف على ما تشعربه دون الحاجة إلى العودة إلى المرايا الخاصة بك مرة اخرى .

تدريب الربط بين مشاعرنا المختلفة و الآثار البدنية المترتبة (١٥ دقيقة)

مما لا شك فيه أن مشاعرنا لها تأثير قوي على أجسادنا، ويمكننا استخدام هذه الآثار للتعرف على نوع المشاعرالمرتبطة بها. ما نشعر به عاطفيا ينعكس في ما نشعر به جسديا. إذا كنت تعاني من الشعور بالاكتئاب أو لا تستطيع تسمية ما تشعر به، قد تستطيع استخدام جسمك كدليل. يمكنك إعداد نفسك للتعرف على ما تشعر به ، كونك حزينة أو سعيدة. اشارة الى ذلك يمكن التعبير عن الشعور الغاضب جسديا من خلال ضربات القلب السريعة، ضيق في الفك، القبضات المشدودة، ألم في المعدة، الصراخ.

وكذلك قد يصاحب الاكتئاب شعور بالصداع وعدم التركيز ، وجود بعض الاوجاع وخاصة بالمعدة وبدون سبب عضوى لذلك.

نوع المشاعر	الاثار الجسدية التى تحدث لى
١.	١.
٢.	٢.
٣.	٣.
٤.	٤.
٥ .	٥ .

تدريب التقييم الذاتي الواقعي

- **نظرة عامة عن التدريب:** في هذا التدريب يحاول الشخص التعرف على ذاته من خلال محاولة سرد نقاط القوة والضعف ،و يتم مناقشتها مع المشاركين.
- **مدة التدريب :**– الممارسة لمدة ٣٠ دقيقة

نقاط قوتى	نقاط ضعفى
١.	١.
٢.	٢.
٣.	٣.
٤.	٤.

♥♥ ***التنظيم الذاتي***

يعنى القدرة على التحكم أو إعادة توجيه العواطف ، الحالة المزاجيه والدوافع المدمرة وهو يعكس الميل إلى التفكير والتأنى قبل اصدار التصرفات والاندفاع. نجد ان التنظيم الذاتي متناظر مع حديث الذات الداخلية ،و هو عنصر اساسى من مكونات الذكاء العاطفي حيث يحمينا من أن نصبح سجناء لمشاعرنا السالبة . لذا حينما يشعر الناس بالمزاج السيئ أو الدوافع العاطفية يحاولون ايجاد طُرقا ايجابية للسيطرة عليها و توجيهها بطرق سليمه من خلال التنظيم الذاتي.

ركائز التنظيم الذاتي

- ✓ .الثقة
- التكامل
- الراحة مع الغموض
- الانفتاح على التغيير

الثقة

الثقة هنا تعنى الثقة فى مقدرة الشخص على تحدى ومواجهة الصعاب والمشكلات ، وأيضاً نجد أن الاشخاص الواثقين فى أنفسهم لا يسعون نحو الكمال طوال الوقت ، ولكن يركزون على التحسين والسعى الى ما هو أفضل لا الى ما هو الأفضل .

الشخص الواثق فى نفسه يتقبل نفسه كما هى عليه ويعرف قيمة أختلافه عن الاخرين وأن هذا هو قمة التميز، فلا يجب أن يكون نسخة من الآخرين.

كذلك لايبحث عن قيمته من خلال تقييم الاخرين له ، بل دائما يحدث نفسه ايجابيا" عن صفاته الايجاييبة والمميزة .

التكامل

التكامل يعكس عملية الاتزان والتناسق بين تفكير الشخص ورغباته ومشاعره وبالتالى ينعكس ذلك على سلوكياته وتصرفاته.

والتكامل من الناحية الديناميكية التحليليه يعنى التوازن بين الانا والهو والانا الاعلى بحيث يستطيع الشخص التكيف مع الضغوطات المحيطة بطريقه تجعله أكثر تكيفاً وواقعية .

الراحة مع الغموض

أحياناً تستوقفنا بعض المواقف والتجارب التى تُشعرنا بالغموض وعدم الراحة وفى هذه الاحيان نجد أنه يجب علينا التغلب على تلك الاحاسيس الكاذبة التى تجعلنا سجناء لها وتزيد من احساسنا بالغموض مثل الخوف الزائد والشعور بالنقص.

أيضا قد نحتاج الى تجاهل بعض الاشياء التى تزعجنا ولايوجد حل متاح للسيطرة عليها

التفكير الايجابى والتفائل مفتاح الراحة فى ذلك الوقت وفى كل الأحيان حيث أنه يمنحنا الشعور بالنجاح حتى وان لم نصل اليه .

فضلاً عن أن التفاؤل يعنى التفكير الإيجابي، والذى يتم فيه التركيز على الجوانب الإيجابية مع التيقن بأن ما نردده بداخلنا من كلمات إيجابية وتشجعية هو الذي سينمو ويستقر.

ولا اعنى هنا حتمية عدم القلق فى المواقف الغامضة لان ذلك يتنافى مع الوضع الطبيعى لكننى أعنى هنا اليقين الداخلى والايمان بلطف الله سبحانه وتعالى حتى نستطيع استجماع قوتنا بشكل صحيح لمواجهة المواقف المختلفه ايا كان حجم الغموض فيها .

الانفتاح على التغيير

الاقبال على خوض تجارب جديدة مع عدم التردد والتخوف والثقة بالنفس.

ومن العوامل الهامة جدا فى زيادة القدرة على الانفتاح هو التفكير المنفتح و يعنى التفكير المُنفتح هنا المرونة وعدم حذر الافكار أو تشبيهها بالغباء أو السخافة ويكون ذلك عن طريق :-

-كتابة كل ما لدينا من أفكار على الورق ووضع كل الخيارات لفترة زمنية محددة ولتكن ٤ ايام و سنجد الكثير من الافكار تجاه اى موقف

- نستطيع أنذاك وضع دائرة حول الجيد وتجاهل غير المناسب ،وذلك سيساعد على تنشيط الدماغ وخاصة الجانب الايمن

- المناقشات الجماعية وحلقات التفكير المفتوح وكما شبه والتر جروبيوس العقل البشرى بالمظلة التى تعمل بطريقة أفضل وهى مفتوحة .

نشاط التعرف على خيرات الحياة (٢٠ دقيقة)

يذكر الشخص أفضل الأشياء التي حدثت له:
أفضل الأشياء عن الحياة:
الطعام المفضل:
المشروب المفضل:
المكان المفضل لي:
الأماكن التي أريد أن أذهب إليها ______________________________

الهوايات: ______________________________
الرياضة المفضلة: ________________________
برنامج تلفزيوني مفضل / فيلم: ______________
الكتاب المفضل / المجلة: ___________________
أفضل ميزة مادية: ________________________
أفضل الذاكريات: ________________________
الإنجاز السابق: __________________________
أفضل المواهب:- ________
أفضل صديق / فرد من أفراد الأسرة: ____________
لماذا من المهم التركيز على الايجابيات؟
____
ماذا تعلمت عن نفسك من هذا النشاط؟________________

نشاط التفكير الُمنفتح   (٢٠ دقيقة):

يدون الشخص الافكار التى تدور فى ذاكرته:

الافكار المستبعده :-

____

أفضل تلك الافكار : ______________________

كيفية تنفيذ الفكرة :

____

النقاش الجماعى ______________________

تبادل الخبرات :

ما هو جديد :

____

الإنجاز المتوقع : ______________________

أفضل فكرة ______________________

لماذا من المهم ممارسة التفكير المنُفتح ؟

____

____

____

ماذا تعلمت عن نفسك من هذا النشاط؟

عيش يومك ببساطة:–قيمة الحياة فى ان نعيش ونحى اللحظه الراهنة فنحن لانضمن الغد وامس قد انتهى واليوم فقط هو ما نملكه ولنتذكر قول الحبيب المصطفى صل الله عليه وسلم (من أصبح منكم آمنا في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا.)

لـذا فعـش يومـك واسـتفد مـن تجـارب الماضــى دون أن تتغمـر فـى الامـه السابقة ،خطط للمستقبل ولكن دون تحميل نفس دون طاقتها وحمل الهموم وتذكر وكن على يقين بقدرة الخالق العاطى عز وجل الذى ان اراد شىء فانما يقول له كن فيكون .

والجدير بالذكر هنا هو القدرة على اتخاذ القرار بشكل سليم وبنوع من الاريحيه ، ومن اكثر الوسائل المتبعه فى ذلك هو اسلوب حل المشكلات ، حيث يتم فيه تحديد المشكله ، وضع الحلول والخيارات المختلفه ، تحليل ابعاد كل مقترح ، تحديد الهدف ، العمل نحو تحقيق الهدف، قياس وتقييم النتايج ، واعادة تقييم الخطوات

<u>ممارسات اليقظة الذهنية في الحياة اليومية</u>

ونستطيع توضيح مفهوم اليقظة الذهنية ببساطه على أنها تدريب الذهن لصقل مهارات التأمل والتي تعني الاستغراق الذهني والحسي في اللحظة الراهنة، وكذلك زيادة القدرة على التركيز.

ومن هنا نجد أن مفهوم اليقظة الذهنية ينطوي على ثلاثة ركائز أساسية وهي:

١ –التركيز :أي القدرة على الحفاظ والاستقرار فى عملية التركيز.

٢ –وضوح عمليه الادراك :القدرة على تتبع مكونات التجربة الحسية كما تنشأ في تركيبات مختلفة، لحظة تلو الاخرى.

٣ –القدرة على التعايش مع التجارب الحياتية وتقبلها دون اصدار أحكام عليها او بدون تحليليها.

<u>ومن هنا ساستعرض معكم بعض ممارسات اليقظة الذهنية فى الحياة اليومية</u>

تمرين التركيز على التنفس لدقيقة واحدة:–

فى هذا التمرين تقوم بتركيز انتباهك بالكامل على تنفسك، ولا شيء غير ذلك لدة دقيقة واحدة.

تمرين اليقظة أثناء تناول الطعام

وهذا ينطوي على الجلوس على طاولة وتناول وجبة طعام دون الانخراط في أي أنشطة أخرى.مثل قراءة صحيفة، كتاب، مشاهدة تليفزيون، راديو أو موسيقى أوالتحدث مع الاخرين.

أثناء تناول وجبة الطعام الخاص بك اعطي الاهتمام الكامل للطعام الذي تتناوله، كيف تبدو،

رائحته وكيف تقوم بمضغه، والعضلات التي تستخدمها لرفعه إلى فمك، واحساسك بملمس وطعم الطعام كما لو كنت تمضغه ببطء.

لاحظ تاثير المأكولات والمشروبات على أفكارك، ومشاعرك وأحاسيس جسمك.

اليقظة أثناء المشى

استخدام نفس المبدأ، أثناء المشي ركز على احساسك وأنت تمشى والأرض تحت قدميك،

تنفسك أثناء المشي. حاول ملاحظة ما حولك وأنت تمشي، والبقاء في الوقت الحاضر. دع الأفكار الأخرى الخاصة بك تذهب، مجرد إلقاء نظرة على السماء، استشعر حركة الرياح، ودرجة الحرارة على بشرتك. استمتع باللحظة.

أعير انتباهك للأحاسيس المختلفة مثل إحساسك بتحريك الرياح لشعرك أو إحساسك بحرارة الشمس لوجهك

اليقظة للافكار والأحداث المؤلمة

اجلس فى وضع مستقيم ثم اسأل نفسك: "ما الذي يحدث معك في هذه اللحظة؟"

ببساطة اسمح لنفسك مراقبة كل ما يحدث. وسمى الأفكار التي تمر بك ومن ثم اتركها تعبر.... فقط أن تكون على استعداد للسماح لهم بان تطفو بعيدا. إلى جانب الأفكار، قد يكون هناك أصوات تُسمع، الأحاسيس الجسدية التي كانت فى بيئتك المحيطة. إذا وجدت نفسك تخضع باستمرار لتلك الأفكار، بدلا من وصفها والعودة إلى الحياد، لا تسمح لنفسك أن تصبح من المحاصرين بها. مثل "اشعر بالحزن"، "اشعر بالغضب"، ومن ثم اسمح لهم بالانجراف أو الطفو بعيدا. هذه الذكريات والمشاعر سوف تبدا تدريجياً فى الانخفاض في الشدة ومعدل التكرار.

مصاحبة الأفكار والأحداث المؤلمة بممارسة تمرينات التنفس:

البقاء مع أية أفكار محزنة لبضع لحظات، بعد ذلك يمكنك السماح لها أن تطفو بعيدا، مع محاولة

إعادة توجيه اهتمامك بكل لطف إلى تنفسك.

إيلاء الاهتمام لكل نفس داخل وخارج وتتبعها بشكل متوازن واحدا تلو الآخر. هذا سيساعدك على الانتقال إلى حالة من الوعي والوجود

اليقظة والانتباه لكل الأشياء التى أقوم بها

التركيز والوعى على العادات والتغيرات الجسدية التي كانت إلى حد كبير من قبل خارج

الإدراك والوعي على سبيل المثال ملاحظه الشدة التى تحدث فى الساقين أثناء الضغط على عجلة القيادة أو أثناء قيادة السيارة.

، وإدراكا ما يحدث لصوت الشخص من تغيرات أثناء حالة الجدال

التركيز والوعى أثناء الاستحمام، شرب المشروبات المختلفة، أداء الانشطة اليومية مثل تنظيف المنزل والأعمال الأخرى.

تركيز الوعي على التغيرات التى تحدث للشخص أثناء الاتى- :

- انتظار الرد على اتصالك
- الانتظار عند إشارة المرور الحمراء
- المشي
- سماع القران الكريم
- ارتداء ملابسك

اليقظة الذهنية في روتين يومك

اختيار النشاط الذي يشكل جزءاً من روتينك اليومي صباح اليوم، مثل تنظيف أسنانك، الحلاقة، أو بعد الاستحمام. عندما تفعل ذلك، ركز كلياً على ما تقوم به: حركات الجسم، والذوق، واللمس، والرائحة، والبصر، والصوت الخ

على سبيل المثال، عندما تأخذ الحمام، لاحظ أصوات الماء كما ولو كان يرش من فوهة، لاحظ كيفية نزوله على جسمك «كأنه يزيل المتاعب»، لاحظ الرغوه. لاحظ درجة حرارة الماء، اشعر به في حياتك، لاحظ رائحة الصابون والشامبو. لاحظ أثناء الاستحمام تناثر قطرات الماء على الجدران أو على المرآة.

لاحظ الماء الذى يقطر أسفل جسمك والبخار الذى يتصاعد إلى أعلى. لاحظ تحركات ذراعيك وأنت تغسل أو تفرك شعرك باستخدام الشامبو.

عندما تنشأ تلك الأفكار، اعترف بوجودها،، والفت انتباهك مرة أخرى إلى الحمام. مرارا وتكرارا.

اليقظة الذهنية عند القيام بالأعمال المنزلية

على سبيل المثال كي الملابس وغسل الصحون، وكنس الأرضيات، علينا أن نفعل ذلك ونحن نبدي له الانتباه.

على سبيل المثال، عند كي الملابس: لاحظ لون وشكل الملابس، ونمط الطويات، ونمط اختفاء الطويات. لاحظ همسة من البخار، وصرير من طاولة الكي، وصوت خافت من الحديد تتحرك على هذه المادة. لاحظ قبضة يدك على الحديد، وحركة الذراع والكتف

نشاط التعرف على مثيرات روح الدعابة و الفكاهة و العواطف المصاحبة (١٥ دقيقة)

الاتجاهات: اكتب أفضل إجابة في المساحات المقدمة.

- ما هي أفضل نكتة سمعتها وكم مضى من الوقت على سمعها ؟

____

- قائمة عدة أفلام مضحكة: ______________________________
- قائمة العديد من الكتب المضحكه، والقصص، أو كاريكاتير:

____

- قائمة الرسوم المضحكه:

اشرح الوقت الذي حدث فيه شيء مضحك لم تتوقعه.

____

- ما الذي يجعلك تضحك؟

____

____

- ما هي الطرق التي تُمكنك من زيادة الفكاهة في حياتك؟

____

____

اللعب، والضحك، وابتسامة، والتمتع بالحياة.

____

التفكير الإيجابى

التفكير الإيجابي يعنى التفاؤل والتركيز على الجوانب الإيجابية مع التيقن بأن ما نردده بداخلنا من كلمات إيجابية وتشجيعية هو الذي سينمو ويستقر. فضلاً عن أن التفكير الإيجابي يعد أوّل خطوة فى طريق حل المشكلات والنجاح، حيث أن التفكير الإيجابي يساعد صاحبه على رؤية الجوانب الإيجابية فى أى مشكلة تواجهه، كما يساعده على التعامل مع المشكلة بصبر وتحدّي، وأيضًا يساعده فى إيجاد حلول سليمة وسريعة تجاه تلك المشكلة.

لذا فكيف يمكننى ان أصبح أكثر إيجابية؟ وسنتحدث عن بعض الخطوات العملية لتحقيق ذلك الغرض- :

– تذكر أن تفكيرك الإيجابى سيتحول إلى كلمات مشرقة تسطع أمام عينيك وتتردد على مسمع من أذنيك وكذلك ستتحول تلك الكلمات الايجابية الى سلوك ثم عادات تلقائية.

–إذا مررت بتجربة فاشلة، عليك أخذ العبرة منها، والاستفادة قدر المستطاع مما حدث، فهنا ستشكل لديك الخبرة التى ستصقل شخصيتك وتجعلك تتجنب السقوط في فجوة الفشل مرة أخرى، وعليك الحذر من السقوط في فجوة اليأس والندم.

–عليك باقناع نفسك بأنك انت المسؤول بشكل كامل عن أي عمل تقوم به.

–التواصل مع الأشخاص الذين يمتلكون تجارب كبيرة في الحياة، والتعلم منهم، وكذلك مع الأشخاص الإيجابيين وأصحاب الهمم العالية.

-تكرار العبارات الإيجابية مثل انا استطيع، سأنجح، النجاح سيتحقق بالكفاح والمثابرة، ان شاء سأحقق أحلامى.

-الإبتعَاد عن الوحدة والانطواء، وشغل أوقات الفراغ بممارسة التمارين الرياضية أو بالانخرط فى الهوايات المفضلة.

-تجنّب استخدام الألفاظ المطلقة، مثل: مستحيل وأبداً حيث أنّها تجعل الأمور أكثر تعقيداً وسوءاً.

-الاستناد على الأدلة المقطوعة والمثبتة بدلاً من الافتراضات.

-زرع الأفكار الإيجابية في العقل الباطن، من خلال القراءة عن قصص نجاح وتكرار العبارات الإيجابية.

-تذكر دائماً ان هناك اشخاص آخرين لديهم صعوبة في القيام بالأشياء أيضًا.

-كتابة الأفكار السلبيه واستبدالها باخرى إيجابية في كل مرة يسطو فيها الفكر السلبي عليك، قم بتكرار هذا الفكر الإيجابي بصوت عال، اوإذا أمكن أكتبه وتذكر ان ترديد الأفكار الإيجابية يحسن من قدرتنا على صنع القرارت فضلا عن تحسين مراكز اللغة التعبيريه المسؤلة عن فهم الكلام وإرساله.

وسأقوم بذكر بعض الأمثلة عن كيفية إستبدال الأفكار السلبية بأخرى أكثر إيجابية كما هو موضح بالجدول آلاتيّ– :

الافكار السلبية	**الافكار الأكثر إيجابية**
أنا لست ذكيا بما فيه الكفاية لكى أكون فى هذا المكان	أن هنا وتم اختيارى بناءاً على شروط أستوفيت لدى أنا استحق العمل فى هذا المكان
لم أصل الى ما أريده لذلك ان غير مرتاح	الراحه تكمن فيما أمتلكه وشعورى بالبركة فيما لدي أو أن الحياة مكسب وخسارة ؛ فالحياة ليس من الضروري أن تبدو مثالية في عينى حتى استشعر قيمة وروعة ما لدي
انا أحزن من وجود صراعات وإحباطات	أحيانًا، يجب أن يتملَّكَنى الحزن لأتْمكن من السعادة في المُستقبل. ولكن انا لن أحزن حتى لا يفرح فى الشيطان الرجيم
مشرفى يكرهني	أنا سوف أجد وسيلة للعمل معه بشكل جيد

أنا أتعثر فى اعمالى انا فاشل	النجاحِ شيء ثمين لذا قد أتعثَّرِ في الخُطَى لنيله.
أنا لن أحصل على تقدير امتياز أبدا	أنا سأواصل بذل قصارى جهدي، وإذا كنت بحاجة إلى بعض المساعدة الإضافية سأحصل عليها.
أنا أحبط بسرعة	لا يُمكننى نيْل النجاح وأنا أفكر فى الإحباطِ والهزيمة. على ان ادرب نفسى على مزيداً من الصبر
أنا لا أتعلم من اخطائى ابدا	لن ألوم نفسى طوال الوقت فطالما ما زلت على قيد الحياة فسأتعلم من أخطائى ولن أكررها.
أنا فشلت كثيرا	الفشل وارد والحمد لله أننى امتلك القدرة على استعادة توازنى بعد الفشل وسأجتهد من أجل النجاح.
الحمل على أكتافى كبير جدا فى تلك الفترة	سأنظم وقتى وأحدد أولويات العمل وسأستطيع تخفيف الحمل .
هناك أشخاص تتعمد اهانتى ، ولذا يجب على الخضوع لأسلوبهم فهم لن يتغيرو	سأجد طرق لوضع حدود فى التعاملات وسأستخدم اسلوب توكيد الذات حيث سأعبر عن رأى وحقوقى دون أن أعتدى على حقوق الاخرين

تصرفات طفلى مزعجه	تصرفات طفلى تنم عن اصرار وايجابية
دائما يتعمد طفلى ازعاجى عن قصد	من المحتمل أنه يفعل ذلك لجذب انتباهى
طفلى هو سبب معظم مشاكلنا	طفلى لاذنب له وكلنا نتحمل جزء من المشكله
مستقبل طفلى غير واضح	ليس لدينا اى اثبات عما سيكون المستقبل فقد يتحسن طفلى بشكل كبير
يجب ان يتصرف طفلى مثل الاطفال الاخرين	لن انتظر تصرف طفلى ، فقط يجب أن أبدا بتعليم طفلى كيفية التصرف السليم
يجب ان يبرع طفلى فى المدرسة والرياضه وعدم براعته امر مرفوض	على أن أركز على مواطن القوه لدى طفلى وأن أتقبله كما هو بدلا من التركيز على نقاط الضعف والفشل
ابنى مصاب بالتوحد وهذه هى النهاية	ابنى المصاب بالتوحد قد يصاحب يوماً ما واحد من عباقرة العالم المصابون بالتوحد مثل راون كوفمان المدير التنفيذي لبرنامج "ابن يُشرق" للتدخل في علاج المصابين باضطرابات مرض التوحد حيث تم تشخيصه في سن الثانية من عمره بالتوحد ولكن عن طريق تدخل والديه استطاع التغلب على المرض.

نشاط ممارسة التفكير الإيجابي (٢٠ دقيقة)

لا تعطل نفسك بقولك "لا اقدر " هي كلمة شائعة في الشارع تعني إخماد أو جعل شخص ما يشعر بالسوء. قابلية تعني وجود المهارة للقيام بشيء ما. كثير من الناس تعرقل أنفسهم بالرغم من انهم يكونون قادرين على القيام بأشياء أكبر بكثير من خلال قولهم لانفسهم أننا نستطيع أن نفعل شيئاً.

أ- التركيز على الايجابيات

الإنجازات السابقة	اشياء أنا قادر على القيام به
١.	١.
٢.	٢.
٣.	٣.
٤.	٤.
٥.	٥.

لماذا من المهم التركيز على ما يمكنك القيام به؟

- ما هو شعورك عندما تفكر في كل إنجازاتك الماضية وأن تكون على بينة من الأشياء التي يمكنك القيام بها؟

- ما هي بعض الأشياء التي ترغب في محاولة القيام بها، ولكن لم تفعل؟

- صف شيئا جديدا تريد إنجازه؟

- ما هي الطرق المؤكدة التي يمكنك القيام بما تخطط لإنجازه

وأنا أعلم جيدًا أن ما سبق ذكره لا يشمل كل ما يراودنا من أفكار سيئة ولكننى على يقين عزيزى القارىء أنه بمجرد شروق شمس الأفكار الايجابية بداخلك سوف تزال كأبة وظلام الأفكار السلبية مهما كانت هويتها ،وأيضا ستكون تلك البداية لغرس البذرة الأساسية لنمو وازدهار الجديد والعديد من الأفكار الأكثر إيجابية .

ب- استبدال الافكار السلبية بأخرى ايجابية

الأفكار السلبية	الأفكار الأكثر ايجابية
١.	١.
٢.	٢.
٣.	٣.
٤.	٤.

رابعاً :-نشاط استخدام الاصابع لإدارة المشاعر المختلفة (٢٥ دقيقة)

فكرة العمل هنا قائمة على أن العاطفة تمثل موجة من الطاقة التي تتحرك من خلال الجسم وفي كثير من الأحيان يتم حظر تلك الطاقة من الجسم من قوة وشدة المشاعر والعواطف أنذاك لذلك يتم العمل على تحرير تلك الطاقة من خلال الأصابع وتشغيل خطوط الطول أو قنوات الطاقة.

لذلك يتم تعريف المشاركين عن ارتباط تلك المشاعر بمسارات الطاقه الموجود فى أجزاء اليد وكيفية السيطرة عليها عن طريق التدليك الفوري للاصبع المرتبط بتلك المشاعر .



اى انه من خلال كل إصبع يدير قناة الطاقة التي تتوافق مع الحالات العاطفية مختلفة (انظر الصورة التالية).

ما عليك إلا أن تعقد الإصبع الخاص به إلى جهة أخرى والضغط عليه مع اليد كلها لمدة ثلاث إلى خمس دقائق، وبعد برهة من الوقت خذ نفساً عميقا وهكذا ستكون قد تخلصت من ألم جسدي أو عاطفي.

أصبع الابهام :- يرتبط باتخاذ القرارات وطاقة تاكيد الذات

يرتبط بالانفعالات المرتبطة بالقلق والتوتر النفسى

اما بخصوص الاعضاء المرتبطة به فنجدها المعدة والراس ، كما انه يؤثر على حالة الجلد

أصبع السبابة فنجده يحمل طاقة قيمة الذات

يرتبط بانفعالات الخوف والقلق والاحباط والارتباك

اما بخصوص الاعضاء والامراض المرتبطه به فهى امراض الكلى والمسالك البولية

أصبع الوسطى فيحمل طاقة المسؤلية واتخاذ القرار

يـرتبط بالانفعـالات الغضـب والتهـيج وعـدم القـدرة علـى اتخـاذ القـرار امـا بخصـوص الاعضـاء والامـراض المرتبطـه بـه فهـى أمـراض الكبـد والمـرارة فضـلاً مشـاكل النظـر ، حالـة التعـب العـام ، صـداع نصـفى ،أوجـاع العادة الشهرية

أصبع البنصر فيحمل طاقة العلاقات

يرتبط بالانفعالات الخوف من الرفض ،السلبية والاكتئاب اما بخصـوص الاعضاء المرتبطه به فهى الرئتيين والأمعاء الغليظة فضلاً عن حدوث مشاكل فى الجهاز الهضمى والتنفسى

أصبع الخنصر فيحمل طاقة الاتصالات

يـرتبط بـبعض الانفعـالات مثـل الشـعور بـالنقص ، الخـوف ،اصـدار الاحكام المسبقة ،الخوف من الانتقاد اما بخصـوص الاعضـاء المرتبطـه به فهى القلب والامعاء الدقيقة فضـلاً عن حدوث مشـاكل فى العظـام ، مشاكل قلبيه وأوجاع فى الحنجرة

منتصف كف اليد

تدليك تلك المنطقة يساعد على تدفق الدم للكبد والأمعاء ، ويقلل ن الشعور بالتوتر والغثيان

نشاط تعزيز عوامل الصمود (٣٠ دقيقة)

الحفاظ على الموارد العاطفية

الحفاظ على الموارد العاطفية وحصون الدفاع الخاصة بك من خلال تطوير علاقات الصداقة / العلاقات المتبادلة، الحب والاحتضان لابنائنا او المقربون الينا فان تلك المشاعر الجميله تعمل على افراز هرمون السعادة والحب "أوكسيتوسين ".

✶الحفاظ على الاسترخاء و الهدوء عن طريق

١ –**تمارين التنفس الاسترخائي** : في حالات الضغط يصاب الشخص بتوترات عضلية في مستوي الحزام البطني و في مستوي الصدر و العنق،و هذه التوترات العضلية هي مصدر الاحساس بضيق التنفس،ولذلك فان التدريب على التنفس يساعد على الراحه وزيادة نسبة الاوكسجين . ولكى تصل الى حالة الاسترخاء عليك باتباع الخطوات التاليه

١: –اتخاذ وضع مريح بحيث يكون الظهر معتدلا

٢– قم بوضع احدي يديك فوق صدرك، والأخرى علي بطنك

٣– خذ نفسا عميقا من أنفك (شهيق) بحيث ترتفع يدك التي فوق بطنك لأعلي

٤– اخرج الزفير من الفم محاولا دفع أكبر كمية ممكنة من الهواء، وفي الوقت نفسه حافظ على عضلات بطنك مشدودة

٥- استمرارعملية الشهيق من الأنف والزفير من الفم بنفس الطريقة.

٦- إذا كان من الصعب عليك التنفس بعمق في وضع الجلوس، يمكنك الاستلقاء علي الأرض، واتباع نفس الخطوات السابقة.

٢- **الإسترخاء العضلي والفكري** : فيه تقوم بالإستلقاء على فراش مريح ووضع الوسادة خلفك مع إغماض عينك مع تخيل نفسك في المكان الذي تفضله و محاولة الشد ثم الإسترخاء التام للعضلات و المفاصل بدأً من اصابع القدم ، فالكاحل ،الركبة ، الظهر ، الكتفين ، فأصابع اليد و يجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام محاولا إبعاد جميع الأفكار عن ذهنك و هذا ممكن بالتمرين والتكرار وذلك لمدة عشرة دقائق متكررة مرتين إلى ثلاث مرات يوميا.

❋ الدين والروحانيات

حاول الوصول الى حالة من الثبات العقلى واليقين بالله ، لان ذلك سيفشى بداخلك حالة من السلام والأمان النفسى .

✱ تغيير نمط الحياة كالتالى :-

م	الانشطة الطلوبة	ضع علامة (✓)فى حالة التطبيق
١	اذا كان يمكنك الحد من تعرضك إلى الضغوط (خذ قسط من الراحة).	
٢	اترك مشاكل الاسرة فى البيت ومشاكل العمل فى موقع العمل.	
٣	القدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة و السالبة و التعبير عن الأفكار بطريقة حسنة .	
٤	تجنب النيكوتين والكافيين المفرط والمنشطات الأخرى	
٥	الحصول على قسط كاف من النوم مع محاولة عمل جدول ثابت وخاص بميعاد النوم	
٦	عمل خطة لادارة الضغوطات على مدى فترة زمنيه اطول بحيث تتمكن من استخدام الوقت وتوظيفه و إستثماره في كل مايفيد ، إذ أن التخطيط الفعال يتضمن تحليل الوقت	
٧	و تحديد الهدف و جدولة الأنشطة و المهام ثم العمل على التنفيذ.	
٨	ممارسة اليقظة الذهنية فى الحياة اليومية.	
٩	ممارسة اللياقة البدنية بشكل منتظم.	
١٠	تناول وجبات طعام متوازنة.	

١١	الخروج للتنزه والأماكن المفتوحة	
١٢	الحفاظ على الموارد العاطفية وحصون دفاع الخاصة بك من خلال تطوير علاقات الصداقة / والعلاقات المتبادلة، الحب والاحتضان لأبنائك او المقربون لك فان تلك المشاعرة الجميله تعمل على افراز هرمون السعادة والحب "أوكسيتوسين ".	
١٤	وضع أهداف واقعية والتي تكون ذات معنى بالنسبة لك.	
١٥	توقع بعض الإحباطات والفشل	
١٦	مصاحبة الاشخاص الاكثر ايجابية	
١٧	الايثار ويعنى تصرفات الشخص التى يهدف بها عموم المنفعه والخير على الاخرين دون انتظار أيّ عائد لذلك	

تدريب اثارة بعض المشاعر الوجدانية لتقوية الشخصية

فكرة التمرين مبنية على محاولة التحكم فى انفعلاتنا في مراحلها الاولى وقبل أن تشتعل وتنفجر كالبركان يتم هذا التمرين كمحاولة لتفريغ مشاعر الحزن التى نكبتها بداخلنا مما يؤدى الى تراكمها بداخلنا مما يستحوذ على كثير من طاقتنا النفسيه ، لذا فان محاولة جعل هذه المشاعر تطفو على السطح سيخفف من حدتها وضغطها علينا من الداخل ولتحقيق ذلك علينا نفعل الاتى :

- الجلوس فى مكان خاص لكى تكون منفرد بذاتك .

– استدعاء الاحزان المدفونة عن طريق استرجاع بعض الذكريات ورؤية صور القربون الذين فارقوا الحياة او سافروا بعيدا ربما يساعد ذلك فى طفو المشاعر المحبوسة الى الخارج

– لا تمنع نفسك من التعبير عن تلك الشاعر اما بالكتابة واو بالرسم أو بالبكاء

– يتم عمل هذا التدريب لتفريغ مشاعر الحزن المدفونه بداخلنا لاخراج الطاقة السلبية

تدريبات الحس الجمالي والشعور بالامتنان

درب نفسك على تذوق الجمال فى كل ما هو محيط بك

حاول ان ترسم فتحس بجمال الرسم

استشعر قيمة كل ما هو حولك من طعام ، شراب و ملبس وفي كل النعم التى تستشعرها ما بين يديك

تدريبات لتوليد الطاقة الايجابية بداخلك

العديد من الطرق التى تُساعدنا فى توليد الطاقة الايجابية واشعال الحماس بداخلنا منها :–

تجسيد أحلامنا :–لكل منا حلماً يراوده بل ويدفعه نحو التقدم والحياة فيكون بمثابة الوقود الذى يًشغل الطاقة بداخلنا لذا فعلينا تحديد الحلم الذى نسعى لتحقيقه ، جعل صورة ذلك الحلم مجسدة أمام أعيننا اما عن طريق رسمه او كتابة اسمه أو وضع صورة له على الحائط أو فى الاماكن التى تنظر اليها فى أوقات مختلفة ، لان ذلك يجعل العقل الباطن يتعامل

مع تلك الصور بشكل أوضح بل ويحفزه لتحقيق هذه الصوره الى حقيقة مرئية . ولا ننسى مقولة كولين ويلسون المشهورة بأن الخيال الجيد لايستخدم للهروب من الواقع وانما لخلقه

عدم الاحباط من عدم انتهاء قائمة الاعمال :-مشاغل الحياة لاتنتهى وقد تزداد أعمالنا وان بذلنا جهد اضافى لذا فعلينا أن نكون أكثر واقعية وأن نعمل بتأنى ومن خلال ترتيب الاولويات حتى يتسنى لنا انهاء العمل برؤية أكثر وضوحاً وتركيزاً.

حاول أن تعيش خالي البال لأن تلك الخطوة هى بداية الانطلاق الحقيقي نحو الحياة، لذلك عليك أن تحاول عيش الحياة بشفافية، ووضوح وببساطة دون تعقيد وتكلف كما لو كنت طفل صغير

وتذكر دائماً النقاط الاتية :-

- لا تقارن نفسك بالآخرين لأنك بذلك لن ترضى أبداً عن نفسك وستجد دائماً من هو أفضل منك ولذلك لن تشعر أبداً بانجازاتك ونجاحك مهما وصلت لأعلى درجات النجاح.
- لا تسعى نحو الكمال طوال الوقت، فمن المهم أن تركز على التحسين والسعي الى ما هو أفضل لا الى ما هو الأفضل.
- لا تُتعس نفسك بانتقائك للحل أو الخيار الذى يشعرك بعدم السيطرة والاحساس بالفشل.
- أعمل على زيادة ثقتك بنفسك من خلال التحدث الايجابي الى ذاتك مستخدماً عبارات مثل "أنا أستطيع" "لقد تحملت" "سأواصل الصبر وبشر

الصابرين"، بالاضافة الى الاعتماد على النفس والاصرار على التغلب على جميع الصعاب.

- تقبل نفسك كما هي عليه فأنت شخص منفرد بذاتك وهذا هو قمة التميز، ولا يجب أن تكون نسخة من الآخرين.

- حاول الوصول الى حالة من الثبات العقلي واليقين بالله، لان ذلك سيفشى بداخلك حالة من السلام والأمان النفسي.

- لاتضع قيود على الاحتمالات المتاحة لديك من خلال تخيلك أن الاحكام كلها ضدك، فالشك، انعدام الأمان، التفكير السلبي هم الذين ضدك فحاول التخلص من تلك القيود.

- عيش حياة مُبهجة تتحمل فيها المسؤولية بقدر المستطاع، كون أهداف واضحة، أسعى دائماً للعمل نحو تحقيق تلك الاهداف .

- تذكر أن من أفضل الطرق التي تجلب السعادة لك هي محاولة ادخال وجلب السرور على الآخرين فافعل ذلك قدر المستطاع.

- لا تحصي ما فعلته من أجل الآخرين لأن التعاسة تبدأ بذكر ما قدمته للآخر ونسيان ما قدمه لك الآخر.

- عليك بفهم الأخرين لان هذا الأمر جوهري فى إنشاء علاقات ناجحة معهم.

- احترم الآخرين فالاحترام هو مفتاح النجاح وحق واجب لك وعليك.

- انصت لنصائح الآخرين ولا تسيء تفسيرها وفي نفس الوقت لا تجعل حياة الآخرين هي حياتك، اصنع حياتك التى ترغبها لنفسك وأعمل باصرار وكفاح حتى تنال ماتريد بتفوق وشرف.

- حاول التغلب على الاحاسيس الكاذبة التى تجعلك سجيناً لها مثل الخوف الزائد والشعور بالنقص.
- حاول التغلب على متاعب العمل وتجديد قدرتك على الاستمرار بأخذ قسطاً كافي من الراحة.
- تذكر أن الله سبحانه وتعالى لا يبتليك بمشاكل لا تسطيع تحملها فلا تجزع من ذلك واحتسب الاجر من الله.
- تذكر أن المشكلة الصغيرة يعقدها الغضب فحاول أن تهدأ عند مواجهة المشاكل.
- حاول أن تتعلم من كل موقف تواجهه ومن كل شخص تلتقي به فالحياة مليئة بالدروس والعبر.
- كن متفائل فالتفائل يمنحك الشعور بالنجاح حتى وان لم تصل اليه والتشاؤم يجعلك تشعر بمرارة الفشل قبل حدوثه.
- تذكر أن الطيبة الحقيقة لا تخلو أبداً من التحلي بالشجاعة والقوة فعليك بتوكيد ذاتك دون الاعتداء على حقوق الاخرين.
- تذكر أن السعادة لا تقترن أبداَ باستمرار الشكوى والتذمرفهذا يولد طاقة سلبية بداخلك بل وأيضاَ تنتقل تلك الطاقة السلبية للأشخاص من حولك فتجعلهم يبعدون عنك، فلا تشتكي الا لطلب النصيحة.
- لاتصنف الاشخاص بالأصدقاء أو الأعداء فهذا ينعكس بالسلب على درجة تقبلك وتعاملك معهم.
- كن على يقين وايمان بقدراتك حين تخوض تجربة جديدة.

– تذكر أنك أقوى من ظروفك وأزرع تلك القناعة بداخلك وحينها سيظهر لنفسك من أنت حقاً.

– تذكر أن الفشل هو أول خطوات النجاح لذا فلا تحبط.

– تجاهل الاشياء التي تزعجك والتي لا تنتهي، وقد يصعب التجاهل في بداية الأمر ولكن مع مرور الوقت والشعور بالراحة النفسية ستتعود على ذلك.

واخيراً علينا أن ندرك جميعاَ رغبتنا القوية على أن نكون على مايرام وبخير، وهذا الأمرلايحتاج الى أي شروط بل فقط قناعة ورضا داخلي، والعيش ببساطة وبدون تكلف مع إدراك أن الحياة رحلة محدودة مهما طالت ولذا علينا أن نعيشها بسلام لأننا في النهاية سنغادر جميعاً.

تذكر أن الله سبحانه وتعالى لا يبتليك بمشاكل لا تسطيع تحملها فلا تجزع من ذلك واحتسب الاجر من الله .

♥♥ الوعي الاجتماعي

مفهوم الوعى الاجتماعى أو التعاطف يحمل العديد من العانى منها:–

القدرة على فهم الجانب العاطفي من الآخرين

التفكير المدروس لمشاعر الآخرين

القيام برد الفعل الملائم لذلك

نشاط ممارسة تمرين الانصات (٣٠ دقيقة)

سوف يشارك المشاركين في ممارسة مهارة الانصات النشط. ليشعر الشخص بالإطار الداخلي للطرف الاخر لذا يجب ان ينصت بانتباه إلى ما يقوله الشخص الآخر. وهذا سوف يسمح له باستيعاب ما يقوله وبالتالى سيكون قادر على الاستجابة بشكل مناسب وهذا فى طيه يحمل ركن اساسى من اركان التعاطف .

يتطلب الانصات الجيد التخلص من المشتات المختلفه ،بحيث تركز كل اهتمامك على ما يقوله الشخص الآخر.

انتبه ليس فقط إلى الكلمات المنطوقة، ولكن أيضا إلى الطريقة التي تم بها نقل هذه الكلمات (نغمة ونبرة الصوت، نظرة العين، تعبيرات الوجه، الخ) الحفاظ على المسافة المناسبة بينك وبين الطرف الآخر .

اعمل على إظهار التعاطف عبر لغتك الجسديه والمنطوقه . مثلا لا تنظر إلى الأشياء الآخرى في الغرفة ، والحفاظ على التواصل البصرى المناسب . الحفاظ على وضع الجسم المناسب الذى يعكس الاهتمام والانصات مثل الانحناء للامام .

التفكير في ما قاله الطرف الآخر لك إضافة إلى عملية فهم ما يقال، وإعطاء الشخص الآخر الفرصة لمزيد من التفاصيل حول العواطف التي تمر بداخله. وعكس ذلك من خلال حديثك معه واعطائه التغذية الراجعه المناسبة لما قاله.

التعبير عن قبولك واحترامك لمشاعر الشخص الآخر وانك فعلا شعرت بعالمه الآخر. مما يجعلك تحاول التحقق من صحة تلك المشاعر .

على سبيل المثال، "أستطيع أن أفهم لماذا انت مستاء في ظل هذه الظروف"، أو "تريد مني أن افهم أن الآخرين لم يفهمونك ".

توفير دعمك الشخصي يتجاوز القول فقط وعليك بالسماح للشخص الآخر بان يعرف أنك تريد مساعدتة. مثلا "أريد أن أساعدك بأي شكل من الأشكال التى أستطيعها ، واسمح لي أن أعرف ما يمكنني القيام به لمساعدتك."

نشاط- لعب الادوار واعداد سيناريوهات مختلفة لتحسين مهارة الانصات

سنياريو (١)

تتحدثى مع صديقتك /صديقك عن زوجك، الذى كنت غاضباً منه لأنه يقضى معظم وقته فى العمل، و   يغيب عن العديد من الزيارات العائلية الهامة معكم ومع الأسرة. كنتى تشعرى بالحرج إلى حد ما ولا ترغبى حقا في كشف اسرار بيتك ، ولكن في نفس الوقت كنت تشعرى بالحاجة الحقيقية للحديث عن ذلك.

سنياريو (٢)

تتحدثى مع صديقتك /صديقك   عما حدث بخصوص ان مشرفك   اتصل بك ليطمئن على صحتك .   لقد كنت متعباً ومهلك لعدة أسابيع ماضية. كنت   لا تشعرين باى حماس . كنت تشعرى وكانك تؤدى ما هو مطلوب منك بالكاد واردتى ان تعبرى عما يدور بداخلك لانك ما زلتى مجهدة .

سنياريو (٣)

كنت في مأزق وتطلبى من صديقتك ان تستمع اليكى بضع دقائق للحديث اليها . لديك فرصة للعمل بوظيفة جديدة براتب اكبر وفي الوقت نفسه انت تحبى ما تفعليه وكنت تشعرى انكى ممزقة حقاً.

بعد تمثيل الادوار تأمل في السيناريوهات السابقة وحدد الاتى –:

ما هو السلوك غير اللائق الذى شعرته من الطرف الاخر اثناء الحديث معه؟ ________________________________

٢. ما هي الإشارات غير اللفظية الدالة على ذلك ؟

____

____

٣. كيف ينبغي للمستمع تصحيح ذلك السلوك؟

________________________________.

نشاط تكوين علاقات تشاركية ومتبادلة

إن الشعور بالمشاركة يساعد الشخص الآخر على الشعور بأنه يمكن أن يكون جزءًا من الحل، وأنك على استعداد لتقديم المساعدة. مثلا "دعونا نفعل هذا معا".

"بعد ان نتحدث اكثر من ذلك بقليل، ربما يمكننا العمل على بعض الاقتراحات التي قد تكون مفيدة".

إظهار الاحترام اللازم في أي علاقة شيء صحى وحيوى ، وهكذا يمكن نقلها من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية، واحترام الإنسانية للأفراد مما يعزز العلاقة ويعزز مهارات التكيف الفعالة. على سبيل المثال، "على الرغم من شعورك بانك سيئ للغاية، كنت ولا تزال تتكيف بشكل جيد، وهذا إنجاز أيضاً، وأنا معجب جدا انك استطعت التكيف مع مشكلتك .

فى هذا التدريب يتم التركيز على فن التعامل مع الاخرين والذى يتطلب الوعى بالكثير من المهارات اللازمة لذلك ومنها :

- **خفة الظل** وروح الفُكاهة مع مراعاة عدم خروجه على النص السليم له بحيث لايتسبب فى السخرية أو الاستهزاء بالاخر .

وللاسف يحاول البعض المزاح عن طريق الكذب والسخريه وكل ذلك نهانا عنه الحبيب المصطفى (ص) .

الالفاظ التى تبعث فى الاخر الفرح والسرور مما يعمل على خلق حالة من التفهم والاحترام المتبادل وازالة سوء الفهم فلنستخدم بعض تلك الكلمات فى حديثنا :-

- معك حق
- اننى كثيراً ما أخطىء
- تعلمت منك الكثير
- انت شخصية مهذبة
- من فضلك
- معذرة .... الخ

- **المرونه** فى التعامل وليكن لدينا مرونه حين يتعامل بعضنا مع بعض ولنضع أنفسنا مكان الاخر فحينما نجد شخص غاضبا فلنهدأ حتى يلين لنمتص غضبه

اعطاء الناس برستيجهم :اعطاء الناس وضعا يناسب مكانتهم فى المجتمع

محاولة كسب الاخر وان كان على الخطأ فلنبدأ الحوار باعطائه قوة الاختيار وعدم التقليل من شأنه فلنبدأ الحوار بقول أنا أعلم أن رأيك من المؤكد سليم ولكن لن نخسر شيئاً لوفعلنا الاثنين معاَ وان كانت هناك خسارة محتملة فسأقوم بتحملها

البسمة يقول المصطفى صل الله عليه وسلم " تبسمك فى وجه أخيك صدقة "

والابتسامه راحة للمتعب وشعاع أمل للبائس ، لاتستغرق لمحة بصر ولكنها تعنى الكثير

عدم تضيع الوقت فى أمور صغيرة

تقبل النقض : الكثير منا لا يتقبل أن يقدم له أى نوع من النقض ، **لذا فعليك أن تحاول الهدوء جيدا قبل الرد حتى تستطيع تقييم الموقف بموضوعيه ولكى تصل الى مرحلة التقبل فيجب عليك فعل الاتى :-**

١-الانصات الجيد وحينما يكون لديك عدم سيطره وعدم تقبل اطلب أن تتلقى النقد بوسيله أخرى غير المواجهة وذلك حتى تتمكن من استيعاب الموقف

٢-عدم الاندفاع ورد الفعل السريع فيجب فهم وجهة نظر الاخرين

٣-دون الملاحظات التى أخدت عليك أكثر من مرة

٤-قم بالاستفسارعن سبب تقديم النقد اليك حتى تعرف الاسباب

٥- أثنى على الجميع فى نهاية الحوار

٦- أبدأ بالتغيير

٧- طور من ذاتك

تمارين حل النزاعات (٢٥ دقيقة)

اطلب من المشاركين التفكير في تصورهم الخاص للصراع وكيف يتم تحديد ذلك من خلال خلفيتهم الثقافية. (١٥ دقيقة) ثم يتم عمل مناقشة جماعية باستخدام إجاباتهم المختلفة على الأسئلة كأساس لفهم الصراع والمفاهيم المختلفة للصراع. بعد الانتهاء من هذه المقدمة مع تقاسم عدد قليل من الأمثال أو الأقوال بين المشاركين عن الصراع داخل ثقافتهم الخاصة.

التدريب على ممارسة خطوات التفاوض

الخطوة	التفاصيل
الإعداد و التخطيط	الدراية الكافية بالموضوع ، ومعرفة الأشخاص الذين سوف يجري معهم التفاوض وامكانياتهم ، مع التخطيط المسبق لجميع الاحتمالات و كيفية التعامل معها.
تعريف القواعد الأساسية	تحديد المدة الزمنية للتفاوض ، تحديد النقاط التي سوف يتم التفاوض عليها ، معرفة الأشخاص المشاركين في عملية التفاوض.

التوضيح و التبرير	توضيح أن الغرض من النقاش هو حل المشكلة ، و عرض الوثائق التي تدعم و تُساعد على وضوح الصورة كاملة.
التفاوض و حل المشاكل	القدرة على تقديم بعض التنازلات لإرضاء جميع الأطراف.
إغلاق النقاش و التنفيذ	اتباع الإجراءات التي تم الاتفاق عليها خلال المدة الزمنية و الطريقة المستخدمة للتنفيذ.

طرق فعال لتحسين التواصل أثناء الحوار

- تحديد موضوع النقاش الذى سيدور حوله الحوار
-استخدام نبرة الصوت الهادئة ، محاولة تشغيل كامل للحواس
-استخدام مصطلحات لبقة ولا تثير الاخر ولا تشعره بالدونية
عدم التفرع ومراعاة التسلسل المنطقى وعدم استباق الاحداث
-عدم الاستهزاء بالرأى الاخر، وابداء الاهتمام للحديث
-عدم التصلب فى الرأى والمعارضة
-الاستعانة بالادلة والاقتباسات دون هجوم أثناء الحديث
-الاستماع أكثر من التحدث
- الحفاظ على التواصل البصرى
- الحفاظ على الابتسامة وتعبيرات الوجه المريحة أثناء الحوار
- قل من الافضل ولا تقل يجب عليك
- قل احترم رأيك ولكنى لدى رأى اخر

خطوات من أجل النجاح

م	الخطوات
١	المبادرة وتعنى البدء والبحث عن مسؤليات اضافية تتجاوز ما يتوقع منك فعله سواء على مستوى العمل أو الدراسة فليس هناك مستحيل وما يمكننه تخيله يمكن ان يصبح حقيقة
٢	الاصرار على النجاح وتحقيق الهدف
٣	جدولة الوقت
٤	كن قائد بطريقة غير مباشرة عن طريق المعرفة الجيدة بأهداف الاخرين
٥	الاهتمام بالعلاقات الانسانية
٦	التدريب الجيد على مهارات العرض والاستمالة
٧	العمل للصالح العام
٨	التصميم الجيد للرسائل التى سيتم عرضها
٩	اعطاء النفس ايحاءات ايجابية قبل البدء بالدراسة
١٠	اخلاص النية لله تعالى فى أى عمل
١١	اختار أصدقائك بشكل جيد
١٢	الحرص على تناول الغذاء الجيد والنوم الكافى
١٣	ادارة الوقت عن طريق ادراك اهمية الوقت وتحليله ووضع خطط وأهداف
١٤	ترتيب الاولويات واستخدام مبدأ المرونة فى بعض المواقف

الضغوط النفسية وكيفية التعايش معها

كَثِيرًا ما يتعرض الإنسان في هذه الحياة إلى العديد من المحن والضغوط النفسية والتى قد تولد لديه شعور بالإجهاد والتوتر النفسى .بداية ترجع أصول كلمة أو مصطلح الضغط الى المجال الهندسى والعلوم الفيزيائية حيث استخدم المصطلح باستخدام الكلمة HANS SELYE»» ليشيرإلى تأثير القوة الخارجية على الطبيعة .أما فى مجال الطب فقد قام هانز سيلى منذ ١٩٣٦ واشار إليها كظاهرة تؤثر على التوازن البيولوجى للإنسان، وقد عرف الضغط النفسى آنذاك بأنه حالة من التوتر البيولوجى والإنفعالى تحدث للفرد حينما يقع تحت تهديد ما نتيجة وجود ظروف أوعوامل تسمى بالعوامل الضاغطة.

أما عن مصادر الضغوط فقد تكون مصادر عامة مثل ما يحدث من الكوارث الطبيعية و الإرهاب، انتشار السلوكيات الخطرة مثل التعاطى، التمييز العرقى وتغيير الظروف الأسريه فى حاله الانتقال الجغرافى، الوضع الاقتصادي العام أو قد تكون مصادر متعلقة بالمواقف الشخصيه مثل نشوب النزاعات أو التنافر بين الأشخاص، عدم وجود التحفيز الذهني أو التحدي الكافى الذى يؤدى الى الاحساس بالنقص والضياع، التحديات التي تتجاوز قدرتنا على الاستجابة لها، وجود مهددات للرفاه العاطفي أو البدني، نقص الموارد لإنجاز المهام، ضيق الوقت.

ضغط النبذ وعدم إهتمام الآخرين وقله التقدير، وإستمرار التأنيب والعقاب .
ضغط الخداع والمراوغه الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم والمعرفة .
وضغط السيطرة والمنع الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص يفرضون على الفرد القيام بأعمال وهو غير راغب فيها.

وأحياناً يكمن مصدر الاجهاد فى طريقة تفكيرالفرد فى حد ذاتها مثل وضع معايير عالية بشكل مفرط للنفس، انتقاد الذات بشكل مستمر، المعتقدات الخاطئة عن النفس والاخرين، الأعتقاد بأن الجميع يجب أن يحب الشخص ويحترمه، الاعتماد على الآخرين فى تقييم الذات، المثاليه الزائده، عدم الرضا بالمصير، والعزلة، وأيضا قد يكون المصدر نابع من نشوب انفعالات داخلية لدى الفرد مثل القلق، عدم اليقين، الخوف والحزن.

وتتعدد الضغوط لتمس كافة نواحي الحياة التي يعيشها الإنسان مثل ضغوط العمل، التفكك الأسري، الضغوط العاطفية، الضغوط السياسة والضغوط الثقافية مثل الإنفتاح على الثقافات الوافدة دون مراعاة الحياة الثقافية والإجتماعية التقليدية في المجتمع.

أما عن الآثار المترتبة على التعرض للضغط النفسى فنستطيع إيضاحها من خلال النموذج الذى تقدم به هانز سيلى والذى يفسر بدقة الاستجابة الفسيولوجية للإجهاد وكيفية حدوث المرض الناجم عن التعرض المزمن للإجهاد، حيث تمر تلك الاستجابة بثلاثة مراحل كالآتى:

المرحله الاولى وتسمى بالانذار وتحدث نتيجة تعرض المرء للعوامل الضاغطه وشعوره بالتهديد، الدماغ يدرك دون وعي الضغط ويعد الجسم إما للقتال أو للهروب، استجابة تسمى أحيانا المعركة أو الاستعداد للقتال –

يطلق الجسم فيها هرمون الأدرينالين وكاتيكولامين لمكافحة الضغط والبقاء في وضع السيطرة مما يؤدى الى زيادة معدل ضربات القلب، وتدفق الدم إلى العضلات، وزيادة الحاجة الى الأوكسجين .وقد تستمر تلك الاعراض من دقيقة واحدة إلى عدة ساعات، وبمجرد إزالة سبب الإجهاد فإن الجسم يعود إلى وضعه الطبيعي

المرحلة الثانيه تسمى بالمقاومة – وفيها يستخدم المرء الموارد المتاحة له لحل المشكلة وفي هذه المرحلة يحاول الجسم الوصول للحماية على المدى الطويل لذلك فإنه يفرز المزيد من الهرمونات التي تزيد من مستويات السكر في الدم للحفاظ على الطاقة وزيادة ضغط الدم فتنتج هرمونات تسمى الكورتيكوستيرويد اثناء تلك المرحله لذلك اذا طالت فترة الإفراط في استخدام آلية دفاع الجسم في هذه المرحلة فان ذلك يؤدي في نهاية المطاف إلى الدخول فى المرحلة الثالثة أو ما يسمى بالانهاك والتى يستتذف فيها الجسم كل إحتياطه من الطاقة والحصانة ضد المرض، وبالتالى تتأثر الموارد العقلية والبدنية والعاطفية، ويتعرض الجسم لإنخفاض مستويات السكر في الدم مع نضوب الغدة الكظرية، مما يؤدي إلى الإرهاق العقلي والجسدي

التدريجي، والمرض والانهيار .أما إذا استمر التوتر، فقد يؤدي ذلك الى الوفاة.

اما عن علامات وأعراض الإجهاد والضغط النفسى فقد تكون أعراض جسدية مثل :التعرق بغزارة، .الاجهاد النفسى، .الصداع، ألم وشد عضلى

وخاصه بالرقبه والأكتاف، عدم الانتظام في النوم، اصتكاك الأسنان، الإمساك، آلام الظهر وخاصه الجزء السفلي، الاسهال والتقلصات، التهاب الجلد، الحك الجلدي، مشاكل فى الهضم، او قد تصل الى تقرح المعدة، التغيير في الشهية، سهولة التعب وزيادة الإصابات الجسدية .أو اعراض إنفعالية مثل .:سرعة الانفعال، تقلب المزاج، العصبية، سرعة الغضب، العدوانيه واللجوء الى العنف، الإكتئاب، سرعه البكاء.

أو أعراض معرفية وتشمل .:النسيان، انخفاض التركيز، صعوبه في اتخاذ القرار، اضطراب في التفكير، ضعف فى عملية التذكر، انخفاض في الإنتاجية أوالدافعية، انجاز المهام بدرج عالية من التحفظ، تزايد عدد الأخطاء، اصدار احكام غير صائبة.

وأخيراً عواقب سلبية على العلاقات الشخصيه فى صورة :عدم الثقه الغير مبرره بالآخرين، لوم الغير، نسيان المواعيد أو الغائها قبل فتره وجيزه، تسليط الضوء على اخطاء الآخرين، وزيادة استخدام الحيل الدفاعية مثل الإسقاط والتبرير.

ومن الأمراض الشائعة المرتبطة بالإجهاد نقص المناعة، صداع الراس، حالة من الاعياء المزمن، زيادة الوزن، ارتفاع ضغط الدم،

امراض القلب، الصدفية / الأكزيما، مشاكل في الجهاز الهضمي، إدمان الكحول، تعاطي المواد المخدرة، الأرق، انخفاض الدافع الجنسي ..الخ

ولذلك نجد انه يجب علينا ان نجود من طريقة تعايشنا مع العوامل الضاغطة المستمره حتى نستطيع الحفاظ على حالة من العافيه والرفاه

العاطفى التى من خلالها نستطيع التكيف مع حالة التوتر الناجمة عن الضغط النفسى والعمل بشكل بناء والمساهمة المجتمعية.

والآن سأ ستعرض معكم بعض الخطوات الفعال للتعايش مع الضغوط النفسية بشكل فعال- :

ترويض أفكارنا بشكل صحيح عن طريق- :

- ايقاف الأفكار السلبية :- إذ ينبغي على الفرد تغير الأفكار السلبية الموجودة لديه تدريجياً على أن تحل محلها أفكاراً أكثرعقلانية تساعده على التصرف بالطريقة المناسبة.

على سبيل المثال - :مشرفى يكرهني استبدلها بفكرة أنا سوف اجد وسيلة للعمل معه بشكل جيد

ممارسة التفكير الايجابى كما تم ذكره فى السابق.

عليك ان تبتسم كلما امكنك ذلك فالابتسامة تبعث الراحة فى النفوس وكما قال الحبيب المصطفى صل الله عليه وسلم" تبسمك في وجه أخيك لك صدقةٌ"، وايضا ذكر فيكتور

فرانكل ان النكته وروح الدعابه أكثر من أي شيء آخر في التركيبة البشرية حيث تساعد الشخص على الترفع عن أي حالة، حتى ولو لبضع ثوان .كن رحيما تجاه نفسك والآخرين .كن راضيا عن ما لديك.

لا تحزن:- لا تستسلم للحزن والتعاسة فالحزن من الشيطان، والحزن يأس وفقر والحزن يسرُّ العدو .إن كنت لاتملك مالا فغيرك مسجون بسبب الدين، وإن كنت لا تملك وسيلة نقل لكن انت تستطيع المشى على قدميك، وإن كنت تشكو من آلام فالآخرون يستطونون داخل المستشفيات، وإن فقدت ولداً فالرسول صل الله عليه وسلم فقد جميع اولاده الذكور على حياة عينه، وتذكر دائما أن مانراه مستحيلا فهو هينا على الله فقط اقصد باباه.

أستخدم أسلوب حل المشكلات والتى تضمن الآتي- :

أولاً التعريف بالمشكلة، ثانياً :تعريف الغرض، ثالثا :تعريف الخيارات الآخرى، رابعا - :تنقيح الخيارات، خامسا :اختيار

البديل، سادسا واخيرا تنفيذ القرار.

الحفاظ على على حالة الاسترخاء والهدوء كما تم التحدث عنه سالفاً.

- <u>خطوات أخرى لكسب مهارات الذكاء العاطفي</u>

١. معرفة نمطك السلوكي أو شخصيتك لمساعد ة نفسك في العثور على الشجاعة الكافية لمواجهة وتحمل المسؤولية تجاه ما تشعر به .
٢. كن قارىء جيد لعواطفك . تعرف على ما تشعر به، ونوعية الشعور ومعرفة ما يسبب ذلك. لا تلوم الناس أو المواقف. لا تقلل أو تنكر المشاعر. انظر في المشاعر الأساسية من الغضب والخوف والحزن والفرح والاشمئزاز.

٣. تحقق من حديثك الذاتي، و توقعاتك، وقواعدك فى الحياة (على سبيل المثال ان تتعامل مع الآخرين باستخدام ينبغي / لا ينبغي) للمساعدة في التفريق بين أفكارك وبين مشاعرك.
٤. استخدام الوسيلة المناسبة للتعبير عن مشاعرك مثل المشى ، الهرولة ،قطع الاشجار ، الكتابه .... الخ

الدراسات المختلفه عن الذكاء العاطفي

أهتم **د ٠ السيد محمد أبو هاشم** بدراسة العلاقة بين الذكاء الاجتماعى والوجدانى بين طلاب الجامعة المصرية والسعودية ولقد بينت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين عناصر الذكاء الاجتماعى وعناصر الذكاء الانفعالى بين الطلاب الجامعيين سواء كانو من الجامعات المصرية أوالسعودية، كما اظهرت الدراسة عدم وجود تأثير للجنس على كل من عناصر الذكاء الاجتماعى و الانفعالى بين طلاب الجامعة المصرية والسعودية.

بينما قام الدكتور سعد مهدي حسين بدراسة العلاقة بين الذكاء العاطفي و عملية التعليم من خلال دراسة أستطلاعية تحليلية لعينة من الكليات الاهلية العراقية وقد توصل الباحث في بحثه الى أستنتاجات خلاصتها تشير ان مكونات الذكاء العاطفي لها علاقة بمكونات عملية التعليم وهي قدرات هامه في اعداد الطلبة المتفوقين علميًا والنقص فيها يؤدى الى انخفاض مستواهم العلمي ، كما وجد الباحث ومن خلال متابعته للمواد الدراسية التي تُدرس للطلبة الى عدم الاهتمام بتناول وتدريس هذا الموضوع بالمنهج رغم أهميته مع عدم وجود برامج تدريبية للطلبة او

الاساتذة في هذا التخصص يمكن توظيفها لأغراض النجاح المستقبلي وتخريج موارد بشرية ذات أداء علمي متميز، وتبعا لذلك يوصي الباحث ضرورة الاهتمام بالذكاء العاطفي وتدريسه بأعتباره وسيلة من وسائل توافق الطالب مع المتغييرات البيئة التي تحيط به أنطلاقا من أن مشاعر الفرد وأنفعالاته من أهم العوامل التى تؤثر فى سلوكه وطريقة تفكيره وأتخاذه للقرارات.

كما قامت الدكتورة سهاد المللي ٢٠١٠ بدراسة الذكاء الوجدانى وعلاقته بالاداء الاكاديمى لدى عينة من الطلاب ذوى المستوى المتوسط والمتفوق من الاداء الاكاديمى من خلال دراسة حصرية على طلبة الصف العاشر في دمشق

أهم نتائج الدراسة أشارت للاتى :

١-عدم وجود صلة بين معدل التحصيل الاكاديمى و الذكاء الانفعالي بين الطلبة ذوى المستوى العادي

٢-ظهور ارتباط بين عملية التوافق والتحصيل الاكاديمى لدى الطلبة المتفوقين.

٣-عدم وجود صلة بين الذكاء الانفعالي والمعدل الدراسي لدى الطلاب الأولاد ذو المستوى المتوسط

٤-عدم وجود صلة بين مستوى الذكاء الوجدانى والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الإناث ذو المستوى المتوسط

٥-.وجود ارتباط بين بعد التوافق والمعدل الاكاديمى عند الطلبة المتفوقين من الذكور أو الإناث

كما قام عدد من الباحثون الادرنين ٢٠١٣ بعمل دراسة تهدف إلى اعداد معايير أردنية لمقياس بار - أون للذكاء الانفعالى .وتضمننت عينة الد ا رسة ١٢١٤ طالب مابين الطلاب العاديون والموهوبون تم أختيارها باستخدام الطريقة العشوائية العنقودية من أقاليم المملكة ،وتم تطبيق مقياس بار- أون للذكاء العاطفي(نسخة الشباب) المكوّن من ستون بند .تم الاستدلال على مصداقية وثبات معايير المقياس ، حيث أشارت النتائج إلى ذلك حسب مؤشرات الصدق التمييزي، وصدق التحليل العاملي،

وصدق البناء الداخلي، كما توفرت دلالات ثبات مقبولة للمقياس عن طريق معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا، وطريقة تطبيق صورة مكافئة، وطريقة تطبيق وإعادة تطبيق المقياس .وللتوصل إلى معايير الأداء تم إعداد جداول للعلامات المعيارية المحولة المناظرة للدرجات الخام لكل فئة عمرية على الأبعاد الرئيسة والدرجة الكلية للمقياس نسبة الذكاء العاطفي لذا توصي الدرا سة بتقنين المقياس على فئات أخرى.

كما قام د.إسماعيل صالح الف و د.زهير عبدالحميد النواجحة (٢٠١٢) بدراسة الذكاء الانفعالى وعلاقته بالرضا عن جودة الحياة والتحصيل الدراسى لدى الطلاب بجامعة القدس المفتوحة ، وقام الباحثين بتحضير أداة جمع البيانات وهما مقياس الذكاءالانفعالى ، ومقياس الرضا عن جودة الحياة ، وبينت النتائج وجود علاقة بين متغيرى الدراسة .كما أظهرت ثبوت فروق دالة إحصائيا بين المتوسط الحسابى لدرجات مرتفعي التحصيل الدراسى ، ومتوسطات درجات التحصيل الدراسى المنخفض وبين مستوى الذكاء الانفعالى وجودة الحياة فى مصلحة ذوي التحصيل الدراسى الاعلى.

أما فى مجال الإدارة والعاملين في المنظمات فقد قامت الباحثة بعمل دراسة تدور حول مستوى الذكاء العاطفي لدى المناصب الادراية والقيادية في المصالح والمؤسسات في نطقة الرياض بالمملكة السعودية ، وبين مستوى الأداء لدى المناصب الادراية والقيادية في المصالح والمؤسسات فى عينة الدراسة .

أظهرت النتائج أن مستوى الذكاء الانفعالى لعينة الدراسة يقع في المستوى المتوسط ، كما أشار معدل الانحراف المعياري البسيط (٠,٧٣) إلى وجود تقارب بين مفردات العينة من حيث تقارب مستوى الذكاء الانفعالى
كما أوضحت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الذكاء العاطفي لأفراد العينة وبين مستوى الأداء الوظيفي لهم وهى علاقة ايجابية طردية .

أما عن دور الذكاء الانفعالى الإداري في تعزيز أبعاد جودة الخدمة الصحية فقد قام كلا من فرست علي شعبان و فهين عصمت سليم بدراسة استطلاعية لآراء عينة من المدراء العاملين في المستشفيات الحكومية في مدينة دهوك.

هدف البحث إلى تحديد دور الذكاء في تعزيز أبعاد جودة الخدمة الصحية في المستشفيات الحكومية في مدينة دهوك بالاعتماد على مخطط فرضي يأخذ بنظر الاعتبار العلاقة بين المتغيرين، وأعتمد فرضيتين أساسيتين لتحديد علاقة الارتباط والتأثير بين متغيرات البحث.

وتوصل البحث إلى مجموعة من المقترحات أهمها محاولة الاستفادة من نقاط القوة التي تمتلكها المستشفيات فيما يخص الذكاء الانفعالى الإداري حيث أظهرت النتائج تأثيرها الواضح على الخدمة المقدمة وخاصة متغيرات بعد الذكاء العقلي.

-فوائد تطبيق الذكاء العاطفي /الانفعالى /الوجدانى

مما لاشك فيه أن مستوى الذكاء العاطفي الذى يمتلكه الفرد له تأثير واضح على حياته بشكل عام فهو يؤثر على طريقة تفكيره وعلاقاته وانفعالاته ولا أحد منا يُنكر التداخل والترابط بين العواطف والتفكير وبين العقل والقلب فكلما كان هناك تناسق وتكامل بين تلك المعطيات كلما استطاع الفرد اتخاذ القرارات الصحيحة فضلا عن التفكير بشكل سليم. لذا نجد أن الاشخاص الغير متزنين عاطفيا يعانون من عدم القدرة على التحكم بانفعالاتهم وعلى العكس نجد ان الأفراد الذين يدركون مشاعرهم وعواطفهم بصورة دقيقة يتعاملون مع الموضوعات الانفعالية بصورة أفضل ومن ثم يتمتعون أكثر بحياتهم قياساً بأولئك الذين يدركون مشاعرهم وعواطفهم بصورة أقل دقة ومن هنا نستعرض بعض فوائد الذكاء الانفعالى :-

- بناء علاقات قوية
- تقييم المواقف بشكل موضوعي
- التعامل مع الصراعات بشكل فعال
- الاستجابة بمرونة فى المواقف المختلفة
- تنظيم المشاعر والعواطف
- التعرف على الإجهاد والتحكم به
- السيطرة على تأثيرك على الآخرين
- الأفراد ذوي معدل ذكاء انفعالى أعلى أكثر نجاحاً في حياتهم المهنية
- كلما زاد مستوى الذكاء العاطفي للمجموعات و للأفراد كلما أدى ذلك الى تحسين مخرجات العمل
- كلما زاد مستوى الذكاء العاطفي لدى الاطفال كلما زاد مستوى تحصيلهم وتعليمهم وتحسين سلوكهم.
- الاستمتاع بالحياة والتفاعلات المختلفة
- زيادة القدرة على الابداع والابتكار
- قلة النزاعات والخلافات
- زيادة الترابط والتفهم بين الاشخاص

لذا سنجد أن التدريب من أجل تحسين مهارات الذكاء (الكفاءة) الوجدانية سيساعد فى احداث تأثير كبير فى أى منظومه على المستوى الفردى والجماعى لذا فيجب أن نتبعها

بعض الاستبيانات التى تستخدم فى قياس مستوى الوعى العاطفى والذكاء الانفعالى

١ـ استبيان مقدرة الوعى العاطفى

العبارة	موافقُ بشده (٥)	موافق الى حد ما(٤)	غير متيقن (متأكد / متردد) (٣)	غير موافق الى حد ما (٢)ً	غير موافق بشده (١)ً
أَنــا مشــوّشُ فــي أغلــب الأحيان تجاه عواطفى التيِ أَشْعر بهاُ.					
من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات المعبره عن مشاعري					
لدى أعراض جسمانية لا يفهما حتى الأطباء					
أنــا قــادر علــى وصــف مشاعري بسهوله R					
افضل تحليل المشاكل بدلا من مجرد وصفها R					
عندما أشعر بالضيق ، لا أعرف إذا كنت حزينا، خائفا، أو غاضبا					
أنا مشغول البال بالأعراض الجسمانية التى أشعر بها.					
أفضــل أن أتــرك الأمــور تَحْدثُ بدلاً مِنْ أن أتفهم لمــاذا حصــلت علــى هــذا النحو.					
لــدي مشــاعر لا أســتطيع تحديدها بدقه					
من الضرورى أن أكون ملم (مدرك لعواطفى R).					
أجد صعوبه فى وصف مشاعري تجاه الناس					

الناس يُخبرونَني أن أصف مشاعري أكثر من ذلك.					
أنا لا أعرف ما يدور بداخلي .					
أنا في كثير من الأحيان لا أعرف لماذا أنا غاضب.					
افضل التحدث الى الناس عن أنشطتهم اليومية بدلا من مشاعرهم					
افضل مشاهدة البرامج الترفيهية "الخفيفةِ" بدلا من الدراما النفسية					
من الصعب بالنسبة لي الكشف عن مشاعري العميقه (الداخليه) ، حتى لأصدقائى المقربين					
أستطيع أن أشعر بقربى من شخص ما ، حتى في لحظات الصمت R					
أَجِدُ أن فحصَ مشاعرِي مفيدِ في حَلّ المشاكلِ الشخصية R					
البحث عن المعاني الخفية في الافلام أو المسرحيات يصرف عن التمتع بها					

صعوبة فى التعرف على المشاعر (عناصر ١،٣،٦،٧،٩،١٣،١٤)
صعوبة فى وصف المشاعر (عناصر ٢،٤،١١،١٢،١٧)
التفكير الموجه خارجيا(٥, ٨, ١٠, ١٥, ١٦, ١٨, ١٩ and ٢٠)

يتم تقييم كل بند على مقياس ليكرت من خمس نقاط تتراوح من ١ (لا أوافق بشدة) إلى ٥ (أوافق بشدة). خمسة عناصر (٤، ٥، ١٠، ١٨، ١٩) هي سالبة سلبا ويجب أن تكون عكس ترميز قبل حساب الدرجات

يستخدم مقياس تورنتو نقاط التحديد الاتية : يساوي أو أقل من ٥١ = غير أليكسيثيميا (لايوجد عدم وعى عاطفى) ، من ٥٢ إلى ٦٠ = احتمالية وجودعدم وعى عاطفى أكبر من أو يساوى ٦١ = وجود أليكسيثيميا أو عد وعى عاطفى

٢-مقياس بار- أون للأطفال والشباب Bar- On Emotional Intelligence Quotient Inventory (EQ-iYV)

اقرأ الجمل جيداً واختر ما يتناسب مع استجابتك:

١= نادراً جدّاً ما ينطبق علي؛ ٢= نادراً ما ينطبق علي؛ ٣= أحياناً ينطبق علي ؛ ٤= غالباً ما ينطبق علي.

	البند	نادراً جدّاً	نادراً	أحياناً	غالباً
.١	استتع بالتسلية والأنبساط	١	٢	٣	٤
.٢	أستطيع فهم شعور الآخرين	١	٢	٣	٤
.٣	أستطيع الهدوءاً عندما أتضايق	١	٢	٣	٤
.٤	أشعر بالسعادة	١	٢	٣	٤
.٥	اهتم بما يحدث للاخر	١	٢	٣	٤
.٦	من الصعب علي السيطرة على مشاعر الغضب	١	٢	٣	٤
.٧	يسهل على أخبار الاخرين بمشاعرى	١	٢	٣	٤
.٨	أشعر بالمحبة والود نحو الجميع	١	٢	٣	٤
.٩	أأثق بنفسى	١	٢	٣	٤
.١٠	بامكانى التعرف على مشاعر الاخرين	١	٢	٣	٤
.١١	أعلم الطريقة التى بها أظل هادئا	١	٢	٣	٤
.١٢	أجيد أستخدم سبل متعددة للرد عن الاستفهمات الصعبةً	١	٢	٣	٤
.١٣	أظن أن معظم الامور التي أفعلها سوف تمر بخير	١	٢	٣	٤
.١٤	أحترم الاخرين	١	٢	٣	٤
.١٥	يوجد أشياء تزعجني بكثرةً	١	٢	٣	٤
.١٦	أفهم الأشياءالمستحدثة بسهولة	١	٢	٣	٤

١٧.	اتكلم بسلاسة عن مشاعرى	١	٢	٣	٤
١٨.	عندى صورة طيبة عن الناس	١	٢	٣	٤
١٩.	أتوقع أن الاحسن سوف يحدث	١	٢	٣	٤
٢٠.	من المهم وجود الأصدقاء	١	٢	٣	٤
٢١.	أتشاجر مع الاخرين	١	٢	٣	٤
٢٢.	اجيد فهم الأسئلة الصعبة	١	٢	٣	٤
٢٣.	أحب أن أبتسم	١	٢	٣	٤
٢٤.	أتمنى أن لا اضر مشاعر الآخرين	١	٢	٣	٤
٢٥.	أعمل باستمرار على حل الازمات لتي تواجهني إلى أن أعثر على معالجة لها	١	٢	٣	٤
٢٦.	طبعي حاد	١	٢	٣	٤
٢٧.	أبدا لا أنزعج	١	٢	٣	٤
٢٨.	أجد صعوبة فى التعبير عن مشاعري الداخلية	١	٢	٣	٤
٢٩.	أعلم أن الأمور ستكون بخير	١	٢	٣	٤
٣٠.	بامكانى الوصول إلى أجوبة جيدة لاصعب الاسئلة	١	٢	٣	٤
٣١.	أقدر أن أصف مشاعري بسلاسة	١	٢	٣	٤
٣٢.	أجيد كيفية قضاء وقتاً ممتع	١	٢	٣	٤
٣٣.	ينبغى أن أقول الحقيقة	١	٢	٣	٤
٣٤.	أقدر أن أجيب عن الاسئلة الصعبة بشتى الطرق عندما أريد فعل هذا	١	٢	٣	٤
٣٥.	أمن السهل غضبى	١	٢	٣	٤
٣٦.	أستمتع بتقديم الاشياء للاخرين	١	٢	٣	٤
٣٧.	أنا مش سعيداً أوى	١	٢	٣	٤
٣٨.	يسهل على استخدام طرق شتى لحل الازمات	١	٢	٣	٤
٣٩.	مش بسهولة أنى أتضايق أو أنزعج	١	٢	٣	٤
٤٠.	أنا راضى عن ذاتى	١	٢	٣	٤

٤١.	أكوّن الصداقات بسهولة	١	٢	٣	٤
٤٢.	أظن أنني الأحسن في كل عمل أفعله	١	٢	٣	٤
٤٣.	يسهل علي أن أخبر الآخرين بما أشعر	١	٢	٣	٤
٤٤.	حينما ارد على الأسئلة الصعبة، أحاول أن أفكر في عدة حلول	١	٢	٣	٤
٤٥.	أشعر بالاستياء عند جرح مشاعر الآخرين	١	٢	٣	٤
٤٦.	عندما أغضب يستمر غضبى لمدة طويلة	١	٢	٣	٤
٤٧.	أنا معجب بنفسى كما هى	١	٢	٣	٤
٤٨.	أتقن التعامل مع المشكلات	١	٢	٣	٤
٤٩.	انتظار الدور يتعبنى	١	٢	٣	٤
٥٠.	أجد متعة عندما أفعل الاشياء	١	٢	٣	٤
٥١.	أحب أصدقائي	١	٢	٣	٤
٥٢.	لا تمرّ علي أيّام سيّئة	١	٢	٣	٤
٥٣.	لدي مشكلة في الحديث عن مشاعري للآخرين	١	٢	٣	٤
٥٤.	أتضايق بسهولة	١	٢	٣	٤
٥٥.	أستطيع أن أخمّن عندما يكون أحد أصدقائي المقربين حزيناً	١	٢	٣	٤
٥٦.	يعجبني جسدي	١	٢	٣	٤
٥٧.	حتى في الحالات الصعبة لا أستسلم بسهولة	١	٢	٣	٤
٥٨.	عندما أغضب أتصرف بدون تفكير	١	٢	٣	٤
٥٩.	أعرف عندما يكون الآخرون متضايقين حتى لو لم يقولوا	١	٢	٣	٤
٦٠.	يعجبني مظهري	١	٢	٣	٤

المكون الأول	رقم الفقرة	الفقرة
الكفاءة الشخصية	١٧	أستطيع أن أتحدث بسهولة عن مشاعري.
	٤٣	يسهل علي أن أخبر الآخرين بما أشعر.

قائمة الفقرات المزدوجة لتحديد مصداقية المستجيب

المكون الأول	رقم الفقرة	الفقرة
الكفاءة الشخصية	٧	من السهل أن أخبر الناس عما أشعر به.
	٣١	أستطيع أن أصف مشاعري بسهولة.

المكون الثاني	رقم الفقرة	الفقرة
الكفاءة الاجتماعية	٥٥	أستطيع أن أعرف عندما يكون أحد أصدقائي المقربين حزينا.
	٥٩	أعرف عندما يكون الآخرون متضايقين حتى لو لم يقولوا شيئا.

المكون الثاني	رقم الفقرة	الفقرة
الكفاءة الاجتماعية	٢٠	من المهم أن يكون للفرد أصدقاء.
	٥١	أحب أصدقائي.

المكون الثالث	رقم الفقرة	الفقرة
إدارة الضغوط	٣	أستطيع أن أبقى هادئا عندما أكون متضايقا.
	١١	أعرف كيف أبقى هادئا.

المكون الثالث	رقم الفقرة	الفقرة
إدارة الضغوط	٢٦	مزاجي حاد.
	٣٥	أغضب بسهولة.

المكون الرابع	رقم الفقرة	الفقرة
التكيف	٣٨	أستطيع بسهولة استخدام طرق متعددة لحل المشكلات.
	٤٨	أجيد حل المشكلات.

المكون الرابع	رقم الفقرة	الفقرة
التكيف	٣٠	أستطيع أن أتوصل إلى إجابات جيدة لأسئلة صعبة.
	٢٢	أستطيع أن أفهم الأسئلة الصعبة.

المكون الخامس	رقم الفقرة	الفقرة
المزاج العام	٤٠	أشعر بالرضا عن نفسي.
	٤٧	تعجبني شخصيتي كما هي.

المكون الخامس	رقم الفقرة	الفقرة
المزاج العام	٥٦	يعجبني جسمي.
	٦٠	يعجبني مظهري

الإسم: ....

الجنس: ذكر أنثى

مفتاح تصحيح فقرات مقياس بارأون للذكاء الانفعالي وتجميع الدرجات

BarOn EQ-i: YV Scoring Page

انقل كل رقم داخل الدائرة إلى المستطيل المقابل. الشبيه بهذا المستطيل

انقل كل رقم داخل الدائرة إلى المستطيل المقابل. الشبيه بهذا المستطيل

A B C D E F G

١	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٣١
٢	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٣٢
٣	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٣٣
٤	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٣٤
٥	٤	٣	٢	١								٤	٣	٢	١	٣٥
٦	١	٢	٣	٤								١	٢	٣	٤	٣٦
٧	٤	٣	٢	١								٤	٣	٢	١	٣٧
٨	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٣٨
٩	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٣٩
١٠	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٤٠
١١	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٤١
١٢	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٤٢
١٣	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٤

٣																
٤٤	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	١٤
٤٥	٤	٣	٢	١								٤	٣	٢	١	١٥
٤٦	١	٢	٣	٤								١	٢	٣	٤	١٦
٤٧	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	١٧
٤٨	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	١٨
٤٩	١	٢	٣	٤								١	٢	٣	٤	١٩
٥٠	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٢٠
٥١	٤	٣	٢	١								٤	٣	٢	١	٢١
٥٢	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٢٢
٥٣	١	٢	٣	٤								١	٢	٣	٤	٢٣
٥٤	١	٢	٣	٤								١	٢	٣	٤	٢٤
٥٥	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٢٥
٥٦	٤	٣	٢	١								٤	٣	٢	١	٢٦
٥٧	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٢٧
٥٨	١	٢	٣	٤								٤	٣	٢	١	٢٨
٥٩	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٢٩
٦٠	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٣٠

□ □ □ □ = □ × ٥

مقياس العلامات المتضاربة: انقل علامات الفقرات المتشابهة التي في الدوائر إلى المستطيلات المتلاصقة في الأسفل. واطرح العلامة الأقل من العلامة الأكبر وضع الجواب في المستطيلات التي تتوسطهم من الأسفل. ضع مجموع هذه العلامات في مستطيل (مجموع العلامات المتضاربة) يمين أسفل الصفحة. ضع أشارة ( ) نجانب (نعم) إذا كان مجموع العلامات المتضاربة أكثر من (١٠) علامات. أو إشارة ( ) يجانب (لا) إذا كان مجموع العلامات المتضاربة أقل. إذا كان مجموع العلامات المتضاربة أكثر من (١٠) علامات فهذا يعني أن النتيجة يجب أن توضح بحذر. (أي أن هناك لم يكن مصداقية في إجابات المفحوص).

فقرة: ٥٩ – ٥٥ ٤٧ – ٤٠ ٤٨ – ٣٨ ٣٥ – ٢٦ ٥١ – ٢٠ ٤٣ – ١٧ ٢٢ – ٣٠ ٣١ – ٧ ١١ – ٣ ٦٠ – ٥٦

نموذج ورقة استجابة طالب

الإسم: ....

الجنس: ذكر أنثى

دليل حساب الدرجة الخام الكلية للذكاء والدرجات الفرعية:

١. تفرغ استجابات االعملاء في المربعات المقابلة للفقرات في العمود الخاص بكل مقياس فرعي حسب مفتاخ الرموزأ كما هو موضح فى االنموذج التالي:

مفتاح الرموز

A: مقياس الكفاءة الشخصية
B: مقياس الكفاءة الإجتماعية
C: مقياس إدارة الضغوط
D: مقياس التكيف
E: الذكاء العاطفي الكلي
F: مقياس المزاج العام
G: مقياس الإنطباع الإيجابي

٢. تجمع الدرحات في كل عمود وترصد في المربع الأدنى.
٣. يقسم المجموع على عدد الفقرات في كل عمود(مقياس)، ويرصد الناتج في المربع الخاص به في أسفل التموذج.
٤. تجمع معدلات المقاييس الأربعة الأولى، ويوضع الناتج في المربع الواقع تحت العمود (**E**) الخاص بالدرجة الكلية.
٥. يضرب الناتج في (٥) للحصول على الدرجة الكلية للذكاء.

نموذج تفريغ وتصحيح ورقة استجابة المفحوصين

الإسم: ....

الجنس: ذكر أنثى

تاريخ الميلاد: ـــــ/ـــــ/ـــــ (ضع دائرة) ـــ

A B C D E F G

انقل كل رقم داخل الدائرة إلى

المستطيل المقابل. الشبيه

بهذا المستطيل

انقل كل رقم داخل

الدائرة

إلى المستطيل المقابل.

الشبيه بهذا المستطيل

٣١	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	١
٣٢	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٢
٣٣	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٣
٣٤	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٤
٣٥	١	٢	٣	٤								١	٢	٣	٤	٥
٣٦	٤	٣	٢	١								٤	٣	٢	١	٦
٣٧	١	٢	٣	٤								١	٢	٣	٤	٧

٣٨	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٨
٣٩	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٩
٤٠	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	١٠
٤١	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	١١
٤٢	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	١٢
٤٣	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	١٣
٤٤	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	١٤
٤٥	٤	٣	٢	١								٤	٣	٢	١	١٥
٤٦	١	٢	٣	٤								١	٢	٣	٤	١٦
٤٧	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	١٧
٤٨	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	١٨
٤٩	١	٢	٣	٤								١	٢	٣	٤	١٩
٥٠	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٢٠
٥١	٤	٣	٢	١								٤	٣	٢	١	٢١
٥٢	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	
٥٣	١	٢	٣	٤								١	٢	٣	٤	٢٣
٥٤	١	٢	٣	٤								١	٢	٣	٤	٢٤
٥	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٢

٥																٥
٥٦	٤	٣	٢	١								٤	٣	٢	١	٢٦
٥٧	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٢٧
٥٨	١	٢	٣	٤								٤	٣	٢	١	٢٨
٥٩	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٢٩
٦٠	٤	٣	٢	١								١	٢	٣	٤	٣٠

١٢ ١٢ ١٠ ٦

= ٥ × ☐ = ☐ ☐ ☐ ☐

مقياس العلامات المتضاربة: انقل علامات الفقرات المتشابهة التي في الدوائر إلى المستطيلات المتلاصقة في الأسفل. واطرح العلامة الأقل من العلامة الأكبر وضع الجواب في المستطيلات التي تتوسطهم من الأسفل. ضع مجموع هذه العلامات في مستطيل (مجموع العلامات المتضاربة) يمين أسفل الصفحة. ضع أشارة ( ) نجانب (نعم) إذا كان مجموع العلامات المتضاربة أكثر من (١٠) علامات. أو إشارة ( ) يجانب (لا) إذا كان مجموع العلامات المتضاربة أقل. إذا كان مجموع العلامات المتضاربة أكثر من (١٠) علامات فهذا يعني أن النتيجة يجب أن توضح بحذر. (أي أن هناك لم يكن مصداقية في إجابات المفحوص).

فقرة: ٥٩ ــ ٥٥ ٤٧ ــ ٤٠ ٤٨ ــ ٣٨ ٣٥ ــ ٢٦ ٥١ ــ ٢٠ ٤٣ ــ ١٧ ٢٢ ــ ٣٠ ٣١ ــ ٧ ١١ ــ ٣ ٦٠ ــ ٥٦

المراجع

الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق المهني. دراسة ميدانية على عينة من أساتذة جامعة محمد خيضر– بسكرة–

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية .الدكتورة .سعاد جبر سعيد. الذكاء الانفعالى وعلم النفس التربوى . عالم الكتب الحديث .اربد ٢٠١٥ .٠-٨٩٠-٧٠-٩٩٥٧-٩٧٨ ISBN

الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية، د.إسماعيل صالح الفرا و د.زهير عبدالحميد النواجحة . –مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية ٢٠١٢ ، المجلد ١٤ ، العدد ٢ ص٥٧ . ٢٠١٢ /٢٠١٢/٦/٦تاريخ القبول /١/ ٦ تاريخ الاستلام٥

اشتقاق معايير أردنية لمقياس بار –أون :نسخة الشباب للذكاء العاطفي في عينة أردنية من الطلبة العاديين والموهوبين . ٢٠١٣ عليا محمد صالح العويدي وفاروق فارع قفطان الروسان ، دراسات، العلوم التربوية، المجلّد ٤٠ ، ملحق٢

العلاقة بين الذكاء العاطفي و عملية التعليم دراسة أستطلاعية تحليلية لعينة من الكليات الاهلية العراقية

الدكتور سعد مهدي حسين .كلية التراث الجامعة. مجلة كلية التراث الجامعة. العدد الثالث عشر (٤٠)

الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين كدراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر من مدارس المتفوقين والعاديين في مدينة دمشق. سهاد المللي –مجلة جامعة دمشق – المجلد – ٢٦ العدد الثالث ٢٠١٠

مكونات الذكاء الاجتماعى والوجدانى والنموذج العلاقى بينها لدى طلاب الجامعة المصريين والسعوديين " دراسة مقارنة. د ٠ السيد محمد أبو هاشم –جامعة بنها– كلية التربية– المجلد الثامن عشر العدد ٧٦ أكتوبر ٢٠٠٨

دور الذكاء الإداري في تعزيز أبعاد جودة الخدمة الصحية دراسة استطلاعية لآراء عينة من المدراء العاملين في المستشفيات الحكومية في مدينة دهوك. ٢٠١٤ ، –٢٤٨العدد١ :، ص ٢٢٨ ، (B)مجلة جامعة زاخو ، المجلد ٢

Article at Harvard Business Review ٩ January ٢٠١٧ accessed ٣٠ January ٢٠١٧

Article at Huffington Post ٢٠ July ٢٠١٦ accessed ٣٠ January ٢٠١٧

Article at "psychcentral.com" ٣٠ October ٢٠١٥ accessed ٣٠ January ٢٠١٧

Atwater, Leanne; Yammarinol, Francis (١٩٩٣). "Personal attributes as predictors of superiors' and subordinates' perceptions of military academy leadership". Human Relations. ٤٦ (٥): ٦٤٥–٦٦٨. doi:١٠,١١٧٧/٠٠١٨٧٢٦٧٩٣٠٤٦٠٠٥٠٤.

Ahmetoglu, Gorkan; Leutner, Franziska; Chamorro-Premuzic, Tomas (December ٢٠١١). "EQ-nomics: Understanding the relationship between individual differences in trait emotional intelligence and entrepreneurship." (PDF). Personality and Individual Differences. ٥١ (٨): ١٠٢٨–١٠٣٣. doi:١٠,١٠١٦/j.paid.٢٠١١,٠٨,٠١٦.

Barbey, Aron K.; Colom, Roberto; Grafman, Jordan (٢٠١٢). "Distributed neural system for emotional

intelligence revealed by lesion mapping". Social Cognitive and Affective Neuroscience. ٩ (٣): ٢٦٥–٢٧٢. doi:١٠,١٠٩٣/scan/nss١٢٤. PMC ٣٩٨٠٨٠٠ . PMID ٢٣١٧١٦١٨.

Beasley, K. (١٩٨٧). The Emotional Quotient. *Mensa*, May ١٩٨٧, p٢٥. It should be noted that earlier use of the term E.Q has been found in a ١٩٧٩ Stamford Daily Ad Campaign but was used to denote something quite different, The Economic Quotient

Beldoch, M. (١٩٦٤), Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication, in J. R. Davitz et al., The Communication of Emotional Meaning, McGraw-Hill, pp. ٣١–٤٢

Coleman, Andrew (٢٠٠٨). A Dictionary of Psychology (٣ ed.). Oxford University Press. ISBN ٩٧٨٠١٩٩٥٣٤٠٦٧.

Cavazotte, Flavia; Moreno, Valter; Hickmann, Mateus (٢٠١٢). "Effects of leader intelligence, personality and emotional intelligence on transformational

leadership and managerial performance". The Leadership Quarterly. ٢٣ (٣): ٤٤٣–٤٥٥. doi:١٠,١٠١٦/j.leaqua.٢٠١١,١٠,٠٠٣.

"Contributions to social interactions: Social Encounters" Editor: Michael Argyle, reprint online on Google Books

Cote, S.; Miners, C.T.H. (٢٠٠٦). "Emotional intelligence, cognitive intelligence and job performance". Administrative Science Quarterly. ٥١ (١): ١–٢٨.

"Dan Goleman". Huffingtonpost.com. Retrieved ٢٠١٤-٠٣-٠٧.

Dan Schawbel. "Daniel Goleman on Leadership and The Power of Emotional Intelligence – Forbes". Web.archive.org. Archived from the original on ٢٠١٢-١١-٠٤. Retrieved ٢٠١٤-٠٣-٠٧.

Farh, C. C.; Seo, Tesluk (March ٥, ٢٠١٢). "Emotional Intelligence, Teamwork Effectiveness, and Job Performance: The Moderating Role of Job Context". Journal of Applied Psychology. ٩٧:

٨٩٠–٩٠٠. doi:١٠,١٠٣٧/a٠٠٢٧٣٧٧.
PMID ٢٢٣٩٠٣٨٨.

Freedman, J, Ghini, M. & Jensen, A. (٢٠٠٥). Six Seconds Emotional Intelligence

Goleman, Daniel (١٩٩٨), What Makes a Leader?, Harvard Business Review

Gardner, H. (١٩٨٣). Frames of mind. New York: Basic Books.

Goleman, D. (١٩٩٨). Working With Emotional Intelligence. New York, NY. Bantum Books.

Goleman, D. (٢٠١١), Leadership: The Power of Emotional Intelligence

Goleman, D. (١٩٩٨), Working with Emotional Intelligence

Goleman, D. (٢٠٠٦), Social Intelligence: The New Science of Human Relationships

Goleman, D., (١٩٩٥) Emotional Intelligence, New York, NY, England: Bantam Books, Inc.

Goleman, Daniel (١٩٩٤). Emotional Intelligence. Bantam Books. ISBN ٩٧٨٠٧٤٧٥٢٦٢٥٤.

Goleman, D. (٢٠١١), The Brain and Emotional Intelligence: New Insights

Harms, P. D.; Credé, M. (٢٠١٠). "Remaining Issues in Emotional Intelligence Research: Construct Overlap, Method Artifacts, and Lack of Incremental Validity". Industrial and Organizational Psychology: Perspectives on Science and Practice. ٣ (٢): ١٥٤–١٥٨. doi:١٠,١١١١/j.١٧٥٤-٩٤٣٤,٢٠١٠,٠١٢١٧.x.

Hunt, James; Fitzgerald, Martin (٢٠١٣). "The relationship between emotional intelligence and transformational leadership: An investigation and review of competing claims in the literature". American International Journal of Social Science. ٢ (٨): ٣٠–٣٨.

Kluemper, D.H. (٢٠٠٨). "Trait emotional intelligence: The impact of core-self evaluations and social desirability". Personality and Individual Differences. ٤٤ (٦): ١٤٠٢–١٤١٢. doi:١٠,١٠١٦/j.paid.٢٠٠٧,١٢,٠٠٨.

Leuner, B (١٩٦٦). "Emotional intelligence and emancipation". Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie. ١٥: ١٩٣–٢٠٣.

Lantieri, L. and Goleman, D. (٢٠٠٨), Building Emotional Intelligence: Techniques to Cultivate Inner Strength in Children

Murphy, Kevin R. A critique of emotional intelligence: what are the problems and how can they be fixed?. Psychology Press, ٢٠١٤

Martins, A.; Ramalho, N.; Morin, E. (٢٠١٠). "A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health". Journal of Personality and Individual Differences. ٤٩ (٦): ٥٥٤–٥٦٤. doi:١٠,١٠١٦/j.paid.٢٠١٠,٠٥,٠٢٩.

Mayer, J.D.; Salovey, P.; Caruso, D.L.; Sitarenios, G. (٢٠٠١). "Emotional intelligence as a standard intelligence". Emotion. ١: ٢٣٢–٢٤٢. doi:١٠,١٠٣٧/١٥٢٨-٣٥٤٢,١,٣,٢٣٢.

Mckenna, J.; Webb, J. (٢٠١٣). "Emotional intelligence". British Journal of Occupational Therapy. ٧٦ (١٢): ٥٦٠.

Mayer, John D (٢٠٠٨). "Human Abilities: Emotional Intelligence". Annual Review of Psychology. ٥٩: ٥٠٧–٥٣٦. doi:١٠,١١٤٦/annurev.psych.٥٩,١٠٣٠٠٦,٠٩٣٦٤٦

Kamel NMF. Alexthymia and Empathy, how to understand our emotions? ٩٧٨-٣-٦٥٩-٤٩٩٩٤-٤, ٢٠١٤-٠١-٠٨ , LAP Lambert Academic Publishing

Petrides, Konstantin; Furnham, Adrian (٢٠٠١), "Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies", European Journal of Personality, pp. ٤٢٥–٤٤٨

Salovey, Peter; Mayer, John; Caruso, David (٢٠٠٤), "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications", Psychological Inquiry, pp. ١٩٧–٢١٥

Salovey, P.; Mayer, J.D. (١٩٨٩). "Emotional intelligence". Imagination, Cognition, and

Personality. ٩ (٣): ١٨٥–٢١١. doi:١٠,٢١٩٠/dugg-p٢٤e-٥٢wk-٦cdg.

Payne, W.L. (١٩٨٣/١٩٨٦). A study of emotion: developing emotional intelligence; self integration; relating to fear, pain and desire" *Dissertation Abstracts International* ٤٧, p. ٢٠٣A (University microfilms No. AAC ٨٦٠٥٩٢٨)

Petrides, K.V.; Furnham, A. (٢٠٠٠a). "On the dimensional structure of emotional intelligence". Personality and Individual Differences. ٢٩: ٣١٣–٣٢٠. doi:١٠,١٠١٦/s٠١٩١-٨٨٦٩(٩٩)٠٠١٩٥-٦.

Relojo, D.; Pilao, S.J.; Dela Rosa, R. (٢٠١٥). "From passion to emotion: Emotional quotient as predictor of work attitude behavior among faculty member". Journal on Educational Psychology. ٨ (٤): ١–١٠. Retrieved ٢٧ July ٢٠١٥.

Smith, M.K. (٢٠٠٢) "Howard Gardner and multiple intelligences", *The Encyclopedia of Informal Education*, downloaded from http://www.infed.org/thinkers/gardner.htm on October ٣١, ٢٠٠٥.

Van Rooy, David L; Viswesvaran, Chockalingam (٢٠٠٤-٠٨-٠١). "Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net". Journal of Vocational Behavior. ٦٥ (١): ٧١-٩٥. doi:١٠,١٠١٦/S٠٠٠١-٨٧٩١(٠٣)٠٠٠٧٦-٩.

www.unh.edu/emotional_intelligence/.../EIreprints%٢٠١٩٩٠-١٩٩٩.ht

Assessment (SEI). San Francisco: Six Seconds